



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ

BACHELORARBEIT **für das Lehramt an Volksschulen**

**Bewegte Schule als Konzept
der Gesundheitsförderung**

vorgelegt von
Julia Berer

Betreuung
Prof. Mag. Elisabeth Hueber–Mascherbauer (Humanwissenschaft)
Prof. Mag. Dr. Thomas Rotkopf (Fachwissenschaft/Fachdidaktik)

Matrikelnummer
P F01 0585004

Wortanzahl
19650

Linz, 4.12.2008

ABSTRAKT

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema „Bewegte Schule als Konzept der Gesundheitsförderung“.

Das Konzept der Bewegten Schule wurde entwickelt, um mehr Bewegung in die Schule zu bringen, um aus der jahrzehntelang vorherrschenden „Sitzschule“ mit ihren krankmachenden Auswirkungen (z. B. Haltungsschäden, Rücken- und Kopfschmerzen) eine Schule zu machen, in der Bewegung nicht nur erlaubt, sondern vor allem erwünscht ist. Bewegung in den einzelnen Fächern, während der Pausen und als Auflockerung während des Unterrichts fördert sowohl das Lernen in der Schule als auch die unterschiedlichen Lebensbereiche der Kinder. Sie kann die Persönlichkeit, die sozialen Kompetenzen und auch die Gesundheit des Kindes positiv beeinflussen.

Die vorliegende Arbeit unterteilt sich in drei Hauptabschnitte. Der erste Teil befasst sich mit theoretischen Grundlagen zum Thema Bewegte Schule. Dabei werden sowohl die Entstehung dieses Konzepts und die verschiedenen Entwürfe, die es dazu gibt, als auch die Argumente, die für eine Bewegte Schule sprechen erläutert. Außerdem werden die unterschiedlichen Wahrnehmungssysteme und ihr Bezug zum Lernen in der Schule beleuchtet.

Der zweite Teil der Arbeit, der Forschungsteil, beschäftigt sich mit der Frage, ob das Konzept der Bewegten Schule gesundheitsfördernd wirken kann. Nach einer kurzen Einführung in die qualitative Forschung wird das gewählte Leitfadenterview erläutert. Im Forschungsteil werden die wesentlichen Interviewaussagen der Lehrer der Bewegten Schule Hallwang miteinander verglichen und durch passende Theorieaussagen ergänzt.

Der dritte und letzte Teil der Arbeit beschäftigt sich mit der methodischen Umsetzung des Konzepts der Bewegten Schule. Die unterschiedlichen Bewegungsanlässe (themenbezogenes Bewegen, Bewegungseinheiten und Entspannungsphasen, Übungen für den Sportunterricht) werden getrennt voneinander beschrieben und mit entsprechenden Übungen ergänzt.

ABSTRACT

The paper is about the concept of exercise in school, it tries to explain in which ways exercising during the lessons can support the health of the pupils.

The concept was developed in order to get more exercises in the not-moved school. It should help to prevent effects like back pains, headache and others. Exercising during the various subjects, the breaks and as relaxation between lessons affects learning and health positively. The social competences and the personality of the children are improved.

The paper is divided into three main sections. The first part explains the theoretical aspects of this concept. It describes the development of this concept, the various drafts that exist and the arguments in favour of the use of exercises during the lessons. Besides also the various kinds of perception and their effects for learning in school are explained in this part of the paper.

The second part is the part of research. It describes the qualitative research and the guided interview. In this part the essential statements of the interview partners are explained and compared with each other. In addition suitable theory complements the statements.

The third and final part is about the practical application. The various occasions for exercising (exercises related to subjects, exercising- and relaxing-units and physical education) are explained and complemented with practical exercises.

1 EINLEITUNG.....	9
2 BEGRIFFSBESTIMMUNG	11
2.1 Begriff der Gesundheit	11
2.1.1 Begriff der Gesundheitsförderung	12
2.2 Begriff der Krankheit	14
3 EINFÜHRUNG IN DAS THEMA BEWEGTE SCHULE	16
3.1 Die Geschichte des Sitzens.....	16
3.1.1 Die Sitzschule	18
3.2 Die Entwicklung der Bewegten Schule	18
3.3 Fachdidaktische Entwürfe zur Bewegten Schule	20
3.3.1 Die Bewegungsfreudige Schule von Aschebrock	20
3.3.2 Die Bewegungsfreundliche Schule von Hildebrandt	20
3.3.3 Die Bewegte Schule von Illi.....	22
3.3.4 Die Bewegte Schule von Klupsch-Sahlmann.....	24
3.3.5 Die Bewegte Schulkultur von Laging	26
3.4 Argumente für die Bewegte Schule.....	28
3.4.1 Ergonomisches Argument	28
3.4.2 Physiologisches Argument	29
3.4.3 Gesundheitspädagogisches Argument.....	29
3.4.4 Sicherheitserzieherisches Argument	31
3.4.5 Entwicklungspsychologisches Argument.....	31
3.4.6 Lernpsychologisches Argument	32
3.4.7 Lebensweltliches Argument	33
3.4.8 Anthropologisches Argument.....	33
3.4.9 Schulökologisches Argument.....	34
3.4.10 Bildungstheoretisches Argument.....	34
4 WAHRNEHMEN - BEWEGEN - LERNEN - LEISTEN - VERHALTEN	35
4.1 Die Wahrnehmungssysteme und ihr Bezug zum Lernen in der Schule	35

4.1.1 Das visuelle Wahrnehmungssystem	35
4.1.2 Das auditive Wahrnehmungssystem.....	36
4.1.3 Das taktile Wahrnehmungssystem	37
4.1.4 Das Vestibularsystem	38
4.1.5 Das propriozeptive System.....	38
4.1.5.1 Der Muskeltonus	39
4.2 Die Bewegung und ihr Bezug zum Lernen in der Schule	39
5 QUALITATIVE FORSCHUNG	42
5.1 Was ist qualitative Forschung.....	42
5.1.1 Unterscheidung: qualitative Forschung – quantitative Forschung	42
5.2 Interviewvarianten der qualitativen Forschung	43
5.3 Leitfadeninterview in der Bewegten Volksschule Hallwang	43
5.3.1 Erste Zwischenergebnisse	44
5.3.1.1 Der persönliche Zugang	45
5.3.1.2 Die Umsetzung in Hallwang	47
5.3.1.3 Die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes	49
5.3.1.4 Das Schulklima.....	50
5.3.1.5 Leistungssteigerung (motorische Leistung / Lernleistung)	51
5.3.1.6 Der Sportunterricht.....	52
5.3.1.7 Gesundheitsförderung.....	53
5.3.1.8 Probleme, die durch das Konzept der Bewegten Schule entstehen können	56
5.3.2 Zusammenfassung	58
6 BEWEGTE SCHULE – ÜBUNGEN UND SPIELE ZUR UMSETZUNG	59
6.1 Bewegtes Lernen – Themenbezogenes Bewegen im Unterricht.....	59
6.1.1 Bereich Mathematik	60
6.1.1.1 „Beine-Würfeln“	60
6.1.1.2 „Größer als...kleiner als“	61

6.1.1.3 „Zahlen raten“	61
6.1.1.4 „Rechenjogging“	63
6.1.1.5 „Bewegungsrechnen“	63
6.1.1.6 „Stilleübung - Gruppenzählen“	64
6.1.1.7 „Einmaleins-Springen“	64
6.1.2 Bereich Deutsch.....	65
6.1.2.1 „A B C, ich geh“	65
6.1.2.2 „Aufsatztanz“	65
6.1.2.3 „Rückenschreibspiel“	66
6.1.2.4 „Einfach hingelegt“	66
6.1.2.5 „ABC-Springen“	67
6.1.2.6 Weitere Anregungen für den Bereich Deutsch.....	67
6.1.3 Bereich Englisch.....	67
6.1.3.1 „Movement poems“	67
6.1.3.2 „Weather massage“	68
6.1.3.3 „Head and shoulders“	69
6.2 Bewegungseinheiten und Entspannungsphasen zur Unterstützung des Unterrichts	69
6.2.1 Bewegungsspiele mit niedrigem Aktivitätsgrad – beruhigend, entspannend	70
6.2.1.1 „Genusskarussell“	70
6.2.1.2 „Einschlafen – Aufwachen“	71
6.2.2 Bewegungsspiele mit mittlerem Aktivitätsgrad – aktivierend, ausgleichend	72
6.2.2.1 „Zungengymnastik mit der Lesemaus Mimi“	72
6.2.2.2 „Steigt der Peter...“	72
6.2.2.3 „Sitzboogie“	73
6.2.3 Bewegungsspiele mit hohem Aktivitätsgrad – aktivierend,	

muntermachend	74
6.2.3.1 „Tollkirsche“	74
6.2.3.2 „Strecken, recken, hampeln, necken“	74
6.2.3.3 „Boogie Woogie“	75
6.3 Übungen für den Sportunterricht.....	76
6.3.1 Krafttraining	76
6.3.1.1 Übungen	76
6.3.2 Muskelübungen	78
6.3.2.1 Muskeln, die zur Verkürzung neigen	78
6.3.2.2 Muskeln, die zur Abschwächung neigen.....	80
7 RESÜMEE	82
8 LITERATURVERZEICHNIS	84
9 ANHANG	88
9.1 Interviewleitfaden.....	88
Eidesstattliche Erklärung.....	90

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abb. 1: Die fünf Ebenen der Ottawa Charta bezogen auf die Schule	13
Abb. 2: Schulgestühl mit Geradehaltern nach Fürst, 19. Jahrhundert.....	18
Abb. 3: Das Haus der Bewegten Schule.....	25
Abb. 4: Die Outdoorklasse in Hallwang.....	45
Abb. 5: Ein Teil des Pausenhofs in Hallwang.....	48
Abb. 6: Utensilien für die Bewegte Pause.....	48
Abb. 7: Jonglierbälle, Reifen und Bälle	49
Abb. 8: Die Kinder berühren mit drei Körperteilen den Boden	60
Abb. 9: Wenn die Zahl größer ist, strecken sich die Kinder	61
Abb. 10: Klatschen der Einer	62
Abb. 11: Stampfen der Zehner	62
Abb. 12: Hüpfen der Hunderter.....	62
Abb. 13: Grätschsprung für den Tausender.....	62
Abb. 14: Rechenjogging.....	63

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Übersicht über die Spiele zum themenbezogenen Bewegen.....	60
Tabelle 2: Stellenwerttafel.....	63
Tabelle 3: Zahlenfeld.....	64
Tabelle 4: Buchstabenfeld	67
Tabelle 5: Übersicht über Bewegungs- und Entspannungsspiele.....	70
Tabelle 6: Übersicht über die Übungen im Sportunterricht	76

1 EINLEITUNG

Auf der Suche nach einem passenden Thema für meine Bachelorarbeit stand für mich von Anfang an fest, dass ich eine Thematik bearbeiten möchte, die im schulischen Alltag von Bedeutung ist.

Bei meiner Schulpraxis im dritten Semester hatte ich die Gelegenheit eine Lehrerin kennen zu lernen, die häufig Bewegung in den Unterricht integriert. Aus diesem Grund habe ich in diesem Semester meine Schwerpunktarbeit zum Thema „Bewegung im Unterricht“ verfasst. Bei der Auseinandersetzung mit der Thematik wurde mir klar, wie wichtig Bewegung sowohl für den schulischen Alltag als auch für viele weitere Lebensbereiche des Kindes (Persönlichkeit, Sozialverhalten, Gesundheit, uvm.) ist. Daraufhin entschloss ich mich im vierten Semester das Thema „Bewegte Schule als Konzept der Gesundheitsförderung“ in meiner Bachelorarbeit zu behandeln und dabei zu erforschen, ob das Konzept der Bewegten Schule gesundheitsfördernd wirken kann. Die vorliegende Arbeit stellt die Ergebnisse dar.

Die durchgeführten Interviews geben Aufschluss über die Umsetzung und die Auswirkungen von Bewegter Schule. Drei Pädagogen haben zu verschiedenen Fragen Stellung bezogen.

Weiters soll die Arbeit verdeutlichen, wie wichtig Bewegung (in der Schule) ist. Gerade in der heutigen Zeit wird in den Medien häufig berichtet, wie schlecht es um den Gesundheitszustand der Kinder steht. Deshalb sollte es auch in der Schule ein Anliegen sein, die Kinder, nicht nur im Fach Bewegung und Sport, zu mehr Bewegung zu animieren.

Zusammengefasst behandelt die vorliegende Bachelorarbeit folgende Schwerpunkte:

Der erste Teil umfasst die theoretischen Grundlagen. Im zweiten Kapitel werden wesentliche Begriffe erklärt. Das dritte Kapitel gibt einen Einblick in die Entstehung und die verschiedenen Entwürfe zum Konzept der Bewegten Schule, außerdem werden Argumente angeführt, die für dieses Konzept sprechen. Das vierte Kapitel beschäftigt sich mit den unterschiedlichen Wahrnehmungsbereichen, die auch das Lernen und Verhalten in der Schule beeinflussen können.

Der zweite Teil der Arbeit befasst sich mit der Forschung. In Kapitel fünf wird zunächst die qualitative Forschung erklärt, danach werden die Aussagen der Interviewpartner zu einzelnen Themenbereichen in gekürzter Form wiedergegeben und miteinander verglichen.

Der dritte und letzte Teil gewährt im Kapitel sechs Einblick in eine mögliche methodische Umsetzung des Konzepts der Bewegten Schule im schulischen Alltag.

Die Groß- und Kleinschreibung der Fachbegriffe (Bewegte Schule, Bewegte Pause, Bewegungsfreudige Schule, usw.) wird ohne Verwendung von Anführungszeichen aus der Fachliteratur übernommen.

Im Folgenden wird stets die männliche Geschlechtsform benutzt, es werden aber beide Geschlechter gleichermaßen angesprochen.

2 BEGRIFFSBESTIMMUNG

2.1 Begriff der Gesundheit

Die Pädagogin Adelheid Schuhmayer¹ sieht Gesundheit als einen zentralen Wert in unserer Gesellschaft. Es existiert jedoch weder im Alltagsverständnis, welches von persönlichen Erfahrungen mitgeprägt wird, noch in der Wissenschaft ein allgemein gültiger Gesundheitsbegriff. Jede Definition oder Vorstellung von Gesundheit bzw. Krankheit hängt von gesellschaftlichen und kulturellen Wert- und Normvorstellungen ab.

„Konsens besteht nur insofern, als Gesundheit als ein mehrdimensionales Konzept und nicht bloß als Abwesenheit von Krankheit zu sehen ist.“ (Schuhmayer 2001, S 9)

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verfasste die wohl bekannteste Definition für Gesundheit: „Gesundheit ist der Zustand des völligen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloß das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ (BM für Gesundheit, Familie und Jugend 2008)

Die Gesundheitsdefinition der WHO wurde vom Internationalen Arbeitsamt (IAA) um das „berufliche Wohlbefinden des Menschen“ ergänzt.²

Der Sportmediziner Ludwig V. Geiger³ kritisiert an der Definition der WHO allerdings, dass diese nur bedingt auf die individuelle dynamische Problematik Rücksicht nimmt. Für ihn ist Gesundheit mehr als ein aktueller Zustand, sie „bedeutet auch ein gesundheitsstabilisierendes Verhalten des menschlichen Organismus unter krank machenden Bedingungen. Das heißt, ein wirklich gesunder Körper besitzt auch unter guten äußeren (Umwelt) und inneren (Organe) Bedingungen eine zusätzliche Gesundheitsreserve, um in schlechten Zeiten (schädigende Umwelteinflüsse, unvorhergesehene Mehrbelastung, infektiöse Kontakte, Stress, usw.) gesund zu bleiben oder um eine eingetretene Krankheit schneller zu überstehen.“ (Geiger 1999, S 8)

Kritik an der Gesundheitsdefinition der WHO findet sich auch in der Brockhaus Enzyklopädie⁴. Hier wird die Definition der Weltgesundheitsorganisation als zu weitgreifend und unerfüllbar beschrieben. Sie erkläre viele Menschen, die an altersbedingten chronischen Schwächen leiden als krank. Im Brockhaus wird Gesundheit als „Freisein von vorübergehenden Krankheiten verstanden, welche die phys. Funktionen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) und psych. Befindlichkeit beeinträchtigen.“ (Brockhaus 1989, S 439)

¹ 2001, S 9

² vgl. Wissen Media Verlag 2008

³ 1999, S 8

⁴ 1989 Band 8, S 439

Hans Günther Homfeldt⁵, Erziehungswissenschaftler, schreibt im Handlexikon der Behindertenpädagogik: „Von Gesundheit zu sprechen, heißt, Krankheit nicht auszuklammern.“ (Homfeldt 2001, S 280).

Schuhmayer⁶ führt aus, dass in unserer Gesellschaft die Medizin, die sich an der Bekämpfung von Krankheiten orientiert, die Grundlage unseres heutigen Gesundheitssystems bildet. Der Körper wird hierbei aus naturwissenschaftlicher Sicht betrachtet, im Zentrum des medizinischen Interesses steht die Störung der normalen Funktion der Organe. In der heutigen Zeit findet jedoch eine Verschiebung des Krankenpanoramas von Infektionskrankheiten zu chronischen Erkrankungen (Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, Erkrankungen der Atemwege, Zuckerkrankheit,...) statt. „Bei deren Entwicklung spielen psychologische, verhaltensmäßige und soziale Einflüsse eine bedeutende Rolle.“ (Schuhmayer 2001, S 11)

In der Bertelsmann Lexikothek⁷ findet diese Meinung Unterstützung. Denn obwohl Gesundheit und Krankheit komplementäre Begriffe sind, reicht der Begriff der „Gesundheit“ weit über die Grenzen der Medizin hinaus, deren Gegenstand die Krankheit ist.

2.1.1 Begriff der Gesundheitsförderung

1986 veröffentlichte die WHO die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, in der sie zur Unterstützung und Förderung, zu aktivem Handeln für das Ziel Gesundheit aufruft.

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozeß (!), allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, daß (!) sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin.“ (Hildebrandt, Kickbusch 2006, S 1)

⁵ 2001, S 280

⁶ 2001, S 10 f

⁷ 1997 B, Band 5, S 384

„Gesundheitsförderung wird als komplexer sozialer und politischer Prozess gesehen.“ (Schuhmayer 2001, S 19) Ziel ist es, die sozialen -, ökonomischen - und Umweltbedingungen so zu verändern, dass diese die individuelle und öffentliche Gesundheit positiv beeinflussen.

Schuhmayer⁸ schreibt von fünf Leitlinien, die die Gesundheitsförderung laut Ottawa Charta bestimmen. Sie wirken sich auch auf den Bereich der Schule aus (siehe Abb. 1):

- *Gesundheitsförderliche Gesamtpolitik:* Bei politischen Entscheidungen (z. B.: in Gesundheits-, Einkommens- und Sozialpolitik) müssen immer eventuelle gesundheitliche Folgen berücksichtigt werden.
- *Gesundheitsförderliche Lebenswelten:* Es geht dabei um die Untersuchung von Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen auf ihre gesundheitsfördernde bzw. -hemmende Wirkung und um deren aktive Weiterentwicklung. Die Organisation von Arbeit und Freizeit sollte eine Quelle der Gesundheit und nicht eine Quelle der Krankheit darstellen.
- *Gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen:* Förderung von gezielten Aktivitäten in Gemeinden und Nachbarschaften.
- *Persönliche Kompetenzen stärken:* der Mensch soll zu lebenslangem Lernen befähigt werden. Unterstützung von personalen und sozialen Fähigkeiten durch Information, Bildung und praktische Ausübung. So soll der Mensch befähigt werden gesundheitliche Anforderungen zu bewältigen. Für die Schule heißt das: gesunde Lebensweisen erproben und ermöglichen.
- *Neuorientierung der Gesundheitsdienste:* Staatliche Einrichtungen, Mitarbeiter des Gesundheitswesens, Einzelpersonen und Gruppen sollen ein Versorgungssystem entwickeln, das sich in höherem Maße an der Gesundheitsförderung und an den individuellen Bedürfnissen des Menschen als ganzheitliche Persönlichkeit orientiert.



	Leitlinien	Handlungsebenen	In der Schule:
	Gesundheitsförderliche Gesamtpolitik	Gesellschaft/Politik	Gesundheitsförderung in den Horizont von Politik bringen
	Gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen	Lebenswelt/Umwelt	Öffnung, Vernetzung, Nutzung öffentlicher Ressourcen
	Neuorientierung der Gesundheitsdienste	Organisation/Institution	Organisationsentwicklung Schulkultur pflegen „Gesundes“ Schulprofil
	Unterstützung von Gemeinschaftsaktionen	Gruppen	Teambildung Kooperationsformen schaffen
	Persönliche Kompetenzen stärken	Personen	Persönlichkeitsstärkung gesunde Lebensweisen erproben, ermöglichen

Abb. 1: Die fünf Ebenen der Ottawa Charta bezogen auf die Schule⁹

⁸ 2001, S 20 ff

Die Bertelsmann Lexikothek¹⁰ beschreibt Gesundheitsförderung als Maßnahmen, die dem Einzelnen bzw. der Gesellschaft zur Erhaltung und/oder Verbesserung der Gesundheit dienen sollen.

2.2 Begriff der Krankheit

Der Neurologe Roland Schleiffer¹¹ führt im Handlexikon der Behindertenpädagogik zum Begriff der Krankheit folgendes aus: „Krankheit gehört zu den Grunderfahrungen des Menschen.“ (Schleiffer 2001, S 285) Durch Krankheit, insbesondere durch Schmerz, wird eine „Thematisierung seiner Körperlichkeit“ (Schleiffer 2001, S 285) erzwungen. Das Auftreten einer Krankheit kann unbemerkt und schleichend oder aber plötzlich und auffallend sein. Beim Verlauf einer Krankheit unterscheidet er zwischen akut, mit Unterbrechungen verlaufend und chronisch. Das Medizinsystem ist für den Umgang mit Krankheit verantwortlich.

In der Bertelsmann Lexikothek¹² wird Krankheit „...als Antwort (Reaktion) des Organismus auf ihn schädigende Einflüsse, d.h. Störungen“ (Bertelsmann Lexikothek 1997 B, S 313) beschrieben. Eine Krankheit kann durch belebte und unbelebte, äußere und innere Ursachen hervorgerufen werden. Unterschieden wird zwischen Erkrankungen eines Organs und der Erkrankung des Gesamtorganismus, zwischen organischen, psychosomatischen¹³ und psychischen Krankheiten. Krankheit nimmt „eine Mittelstellung zwischen Gesundheit (breite Anpassungsfähigkeit) und Tod (aufgehobene Anpassungsfähigkeit) ein.“ (Bertelsmann Lexikothek 1997 B, S 313)

Die Brockhaus Enzyklopädie¹⁴ unterteilt Krankheiten nach verschiedenen Gesichtspunkten:

- *Ursache*: Unterscheidung zwischen Infektions-, Erb-, Zivilisations- und Berufskrankheiten
- *Mechanismus*: Unterscheidung zwischen Autoaggressions-, Immun- und psychosomatischer Erkrankung
- *Betroffener Bereich*: Unterteilung in Herz-, Stoffwechsel- und seelische Erkrankungen
- *Übertragungsweise*: z. B.: Geschlechtskrankheiten

⁹ Homfeldt, Schwaner-Heitmann 1998, S 242

¹⁰ 1997 B, Band 5, S 384

¹¹ 2001, S 285 f

¹² 1997 B, Band, S 313

¹³ basiert auf psychisch-körperlichen Wechselwirkungen

¹⁴ 1990, Band 12, S 444

- *Geschlechts- und altersspezifisches Auftreten*: Unterscheidung zwischen Männer-, Frauen-, Kinder- und Alterskrankheiten
- *Geographische Verbreitung*: z. B.: Tropenkrankheiten

Weiters erfolgt hier eine genaue Beschreibung der äußeren Krankheitsursachen. Es handelt sich dabei um Krankheitserreger, mechanische - (Verletzungen), thermische – (Verbrennungen) und chemische Schädigungen (Verätzungen, Vergiftungen), physikalische Einflüsse oder umweltbedingte Einflüsse (elektrischer Strom, Klima, Lärm), Umweltverschmutzung, soziale und psychische Aspekte, Stress, Ernährung, Genussmittelmissbrauch, Lebensgewohnheiten.

3 Einführung in das Thema Bewegte Schule

Seit Mitte der 90er-Jahre ist die Bewegte Schule ein Thema in der Sportpädagogik. Ziel ist es mehr Bewegung in die Schule zu bringen, Schule als Bewegungsraum zu sehen und das ganze Schulleben bewegter zu gestalten. Erste Überlegungen zur Bewegten Schule gingen vom Bewegten Sitzen aus.¹⁵

3.1 Die Geschichte des Sitzens

Eickhoff¹⁶ führt zur Geschichte des Sitzens folgendes aus: Sitzen beschreibt nicht nur eine äußere Körperhaltung, sondern vor allem „die innere Form des Sitzenden, seine psychische und seine physische Daseinsform“. (Eickhoff 1998, S 171) Das Sitzen auf einem Stuhl beschreibt das jahrtausendelange Bemühen des Menschen, die eigene Aktivität abzuschwächen und sich „von innen her zu beruhigen“. (Eickhoff 1998, S 171). Es handelt sich hierbei um die jüngste Form der Beruhigung, die Sedierung¹⁷, der bereits die Domestizierung¹⁸, die Zivilisierung¹⁹ und die Disziplinierung²⁰ vorausgegangen sind. Die Sitzhaltung ist eine erworbene Haltung. Sie ist für den Menschen weder natürlich noch bequem, sie hilft nicht die Beine zu entlasten – im Gegenteil: sie bedeutet Schwerstarbeit für den Körper. Durch das Sitzen verliert der Mensch außerdem die enge Verbindung mit der Umwelt, denn „Fußsohlen und Handinnenflächen verfügen über eine hohe Sensibilität und sind feine Sensoren für den Kontakt des Menschen mit der Umwelt.“ (Eickhoff 1998, S 172) Dem Gesäß fehlen jedoch diese Fähigkeiten.

Geschichtlich entwickelte sich der Mensch vom Vierbeiner zum Zweibeiner, er wird als „Homo erectus“, als „aufrechter Mensch“, bezeichnet. Er steht fest mit beiden Beinen in der Welt und ernährt sich als Jäger und Sammler. Fußsohle, Tiefensensibilität und das Gleichgewichtsorgan des Ohres ergänzen sich und ermöglichen so die Ausprägung der Sinne und der verschiedenen Körperfunktionen, sie bilden die Orientierung aus.²¹

Der Mensch muss sich bewegen, um Nahrung zu beschaffen und seine Umwelt zu erkunden.²²

¹⁵ vgl. Regensburger Projektgruppe 2001, S 12 f

¹⁶ 1998, S 171 f

¹⁷ die Bindung an den Stuhl

¹⁸ die Bindung an das Haus (Domus)

¹⁹ „die Bindung an die Stadt“ (Civis) (Eickhoff 1998, S 171)

²⁰ „das Binden an die Schule und Bildung“ (Eickhoff 1998, S 171)

²¹ vgl. Eickhoff 1998, S 172

²² vgl. Regensburger Projektgruppe 2001, S 72

Eickhoff²³ schreibt, dass mit der beginnenden Sesshaftwerdung des Menschen der Vorgänger des Stuhls, der Thron, erfunden wird. Die Oberhäupter sind die ersten Menschen, die gewaltsam gesetzt werden. Könige und Herrscher sollen durch die eingeschränkte Beweglichkeit zum Ort der Ruhe werden. Ihr Fortschreiten spielt sich einzig und allein auf geistiger Ebene ab.

Die Sesshaftwerdung bedingt außerdem eine Verkürzung der Wegstrecken und eine Bindung des Menschen an die Behausung. Die „körperlich bewegte Lebensweise“ wird „zugunsten einer höheren geistigen Mobilität aufgegeben.“ (Wimmer 2002, S 5)

Die christliche Kirche entwickelte dann das Chorgestühl, das zum Vorbild für alle Bildungsanstalten des Abendlandes wird. Dieses Gestühl ermöglicht durch einen Klappsitz sowohl Stehen, Sitzen und Knien. Durch diese leicht variierenden Haltungen soll der Körper zugerichtet werden und die „Formung von Psyche und Geist ausgebildet“ (Eickhoff 1998, S 173) werden.

Der erste ungeweihte Stuhl im Abendland ist der Profanstuhl. Diesen Stuhl dürfen Gilden, Patriziate und Zünfte ihren Vorstehern an der Kirchenwand aufstellen. In dieser Zeit des Sitzens werden aus Vorstehern Vorsitzende. Diese Stühle ermöglichen zunächst der Oberschicht das Recht auf das Stuhlsitzen. Nach und nach dringt das Sitzen in alle Gesellschaftsschichten vor. Der Stuhl grenzt Haltung und Bewegung ein und trennt die Sitzenden räumlich voneinander. Die Einübung der Menschen ins Sitzen dauert ein ganzes Jahrhundert an. Ein neuer Menschentyp entsteht: der Homo sedens.

„Die Institution die den Menschen zum Homo sedens formt heißt Schule.“ (Eickhoff 1998, S 174) Das bewegungsbedürftige Kind wird zum unbewegten Sitzen auf dem Stuhl gezwungen, dies hat verheerende Auswirkungen auf den Reifeprozess des Kindes. Es wird daran gehindert sich aufzurichten, stehen und gehen zu erlernen. Kindern wird durch den Stuhl das „rechtwinklige Sitzen“ vorgegeben. Durch das frühe Setzen des Kindes wird der Fußboden als sinnliche Basis entfremdet. Unsicherheiten in Bezug auf Wahrnehmung und den Umgang mit dem eigenen Körper sind die Folge. Unsicherheit wird zu einer wesentlichen Verhaltensnorm der Sitzgesellschaft. „Wer sich auf seine Sinne nicht verlassen kann, wird eher bereit sein, an den Idealen einer Gesellschaft mitzuarbeiten.“ (Eickhoff 1998, S 174) Der Zappelphilipp wird zum negativen Vorbild, wer nicht ruhig sitzen kann, ist zu wild, zu eigensinnig und „mit dem disziplinierenden Programm der Gesellschaft noch nicht ausgesöhnt.“ (Eickhoff 1998, S 175)

²³ 1998, S 172

3.1.1 Die Sitzschule

Illi²⁴ weist darauf hin, dass das Sitzen in der Schulpädagogik bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts eine Disziplinierungsmaßnahme war, die die Kontrolle über den Körper und das Lernverhalten des Schülers anstrebte. Aufrechte Haltung wurde durch den Einsatz bestimmter Möbel erzwungen (z. B.: Schulgestühl mit Geradehaltern, siehe Abb. 2).



Abb. 2: Schulgestühl mit Geradehaltern nach Fürst, 19. Jahrhundert²⁵

Der Einfluss der Reformpädagogik veränderte schließlich das bewegungsfeindliche Umfeld des Schulkindes. Die italienische Reformpädagogin und Ärztin Maria Montessori kritisierte das Schulmobiliar im Jahre 1911 sehr scharf: „Die Sklaverei ist das einzige leitende Prinzip der ganzen Pädagogik. Die Schulbank wird nun gar zum Symbol dieser veralteten Pädagogik. Das rationellste Mittel zur Bekämpfung der Haltungsschäden des Schülers wäre offensichtlich, ihre Arbeit zu ändern, so dass sie nicht mehr gezwungen wären, mehrere Stunden am Tag in einer schädlichen Haltung zu bleiben.“ (Kost 1985; zitiert nach Illi 1998, S 2f).

3.2 Die Entwicklung der Bewegten Schule

Im Herbst 1983 beschließt Urs Illi mit einer Tagung auf den starken Anstieg von Rückenbeschwerden bei Kindern und Jugendlichen aufmerksam zu machen. Der Sportunterricht allein reicht nicht mehr aus, um den stark ansteigenden Beschwerden vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Schüler sitzen auf dem Schulweg, im Unterricht, in den Pausen, in ihrer Freizeit, zu Hause (vor den Hausaufgaben, beim Essen und Fernsehen).²⁶ Liebertz²⁷ schreibt in ihrem Buch, dass sich Kinder nur noch halb soviel bewegen wie vor zwanzig Jahren.

²⁴ 1998, S 2

²⁵ Eickhoff 1998, S 174

²⁶ vgl. Illi 1998, S 1

²⁷ 2003, S 45

1984 leitet Urs Illi zusammen mit Prof. Dr. Edward Senn den Kurs „Sitzen als Belastung“. Gemeinsam gründen sie eine Arbeitsgruppe, die Lehrmaterialien zum Thema „Sitzen als Belastung – wir sitzen zuviel“ bearbeitet. Dieser Arbeitsgruppe gehören Mediziner, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Lehrer, Vertreter der Biomechanik und der Lehreraus- bzw. –fortbildung an.

1991 startet in der Schweiz eine nationale Informationskampagne zum oben genannten Thema. Zeitgleich erscheint das Handbuch „Sitzen als Belastung“. Durch die Auswertung von Daten gelangen die Wissenschaftler zum Erkenntnis, dass „die gesundheitlichen und pädagogischen Probleme in einem noch größeren Rahmen gesehen werden müssen.“ (Illi 1998, S 1) Die Sonderschau „Bewegter Unterricht“ anlässlich der Worldidac in Basel sollte Lehrer zu einem rhythmisch dynamischen Unterricht anregen.

Tagungen, Fortbildungen und Kongresse führten zu länderübergreifenden Kontakten, die in Österreich 1993 das Projekt Bewegte Schule begründeten. Den Auftakt zur internationalen Zusammenarbeit der Länder Schweiz, Deutschland, Österreich, Italien, Holland, Belgien und Japan bildet das Symposium „Bewegte Schule – gesunde Schule“. Dieses Symposium koordiniert Ideen und Projekte der verschiedenen Staaten.²⁸

1994 gründen Dieter Breithecker (Deutschland), Sepp Mundigler (Österreich) und Urs Illi (Schweiz) das Internationale Forum für Bewegung (IFB) „zur Förderung der Bewegung als Beitrag zur Leistungsfähigkeit, Gesundheit und zum Wohlbefinden im Lebensraum Schule und Ausbildung, Elternhaus und Freizeit, sowie Beruf und Arbeit.“ (Illi, 1998, S 2)

Die von Illi gestartete Initiative wurde rasch weiterentwickelt und auf andere Bausteine für eine Bewegte Schule (z. B. Bewegtes Lernen) übertragen.

Der Sportunterricht kann und darf jedoch nicht durch das Konzept der Bewegten Schule ersetzt werden, Bewegung als Prinzip schulischen Lernens kann den Sportunterricht jedoch sinnvoll ergänzen. Vielmehr geht Bewegte Schule über den Sportunterricht hinaus, weil es nicht „nur“ ein Fach ist, sondern schulisches Lernen und Leben betrifft. Außerdem beinhaltet die Idee der Bewegten Schule auch eine erzieherische Aufgabe: die Gesundheitsförderung.²⁹

Das Ziel mehr Bewegung in das Schulleben zu integrieren basiert nicht auf den ehrgeizigen Vorstellungen von Sportpädagogen. Es handelt sich viel mehr um eine logische und notwendige Folge einer Beobachtung: immer mehr Kinder weisen psychomotorische Auffälligkeiten, Bewegungsunruhe, Aufmerksamkeitsschwierigkeiten, sogar Teilleistungsstörungen auf.³⁰

²⁸ vgl. Illi 1998, S 1 f

²⁹ vgl. Regensburger Projektgruppe, S 13

³⁰ vgl. Zimmer (o. J.), S 1

3.3 Fachdidaktische Entwürfe zur Bewegten Schule

Obwohl im Bereich der Bewegten Schule unterschiedliche Bezeichnungen existieren und die Beweggründe zur Erstellung der einzelnen Konzepte etwas unterschiedlich sind (Hildebrandt zielt auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes, Illi will die Belastung, die durch das Sitzen entsteht, verringern, Laging wickelt sein Konzept eher von der theoretischen Seite auf), verfolgen dennoch alle Entwürfe dasselbe Anliegen, nämlich mehr Bewegung in die Schule zu bringen.

Die Regensburger Projektgruppe³¹ unterscheidet zwischen fünf grundlegenden Entwürfen, die seit 1990 mehrfach in Fachzeitschriften vorgestellt wurden.

3.3.1 Die Bewegungsfreudige Schule von Aschebrock

Aschebrock stellt in Schulen eine „Disziplinierung des Körpers“ sowie einen „weitgehenden Sitzzwang und verkopftes Lernen“ fest (Aschebrock 1997; zitiert nach Regensburger Projektgruppe 2005, S 30). Eine weitere Begründung für sein Konzept ist die mangelnde Bewegungskompetenz der Kinder. Er greift dabei auf Berichte der Unfallversicherungen zurück, die mangelnde Bewegungssicherheit als Ursache für Verletzungen von Kindern sehen. Aschebrock fordert eine tägliche Bewegungszeit, Bewegung soll zu einem Anliegen aller Fächer werden und sich nicht nur auf den Sportunterricht beschränken. Ziel seines Konzepts ist die Orientierung an den Bedürfnissen der Kinder und der Institution. Die Kinder sollen ihre Bewegungsbedürfnisse mit Hilfe von kleinen Einheiten ganzheitlichen Spielens und Bewegens angemessen ausleben und verschiedene Körpererfahrungen machen. Die Bewegung hilft ihnen sich mit ihrer Umwelt (dem Umfeld der Schule) auseinanderzusetzen.

Aschebrock fordert die Einbindung von Bewegung in den Tagesablauf mit dem Ziel, einen angemessenen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Konzentration und Erholung zu erlangen. Er geht davon aus, dass jede Schule ihr eigenes Programm entwirft und keine standardisierten Schulprofile existieren.

3.3.2 Die Bewegungsfreundliche Schule von Hildebrandt

Für Hildebrandt ist die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern eine wesentliche Aufgabe der Schule. Aus diesem Grund sind für ihn tätigkeits- und handlungsorientierte Lernformen sehr wichtig. Hildebrandt stellt fest, dass heutige

³¹ 2001, 29 ff

Regelschulen „Sitzschulen“ sind, in denen das Lernen mit dem Kopf im Vordergrund steht und die Bewegung die alleinige Verantwortung des Faches Bewegung und Sport ist.

In einer Bewegungsfreundlichen Schule wird Bewegung in den Unterricht und in das Schulleben integriert. Hildebrandt begründet seinen Entwurf damit, dass Kinder neugierig sind und ihre Lebensumwelt hauptsächlich durch sinnliche Erfahrungen entdecken und begreifen. Für ihn ist Bewegung ein wichtiger Aspekt für den Prozess der Selbstständigkeit des Kindes, denn sie ermöglicht die Auseinandersetzung mit der sozialen und materiellen Welt. Durch vielfältige Bewegungsmöglichkeiten werden soziale, ästhetische und kinästhetische Erfahrungen gesammelt, die für die Entwicklung unersetzbar sind. Bewegung verschafft Materialerfahrung (etwas erkunden und gestalten), Sozialerfahrung (sich verständigen, sich mit anderen vergleichen) und Körpererfahrung (etwas ausdrücken, sich anstrengen).

Hildebrandt befürwortet die Bewegungsfreundliche Schule auch aus sozialökologischen Gründen. Die Veränderung der Lebensumwelt von Kindern, das heißt, die zunehmende Technisierung, der Verlust von Spiel- und Bewegungsräumen, die zunehmende Beschäftigung mit neuen Medien lassen Bewegung (auch als Vorbeugung für Bewegungsmangelerkrankungen wie Haltungsschäden) immer wichtiger werden.

Er definiert die Bewegungsfreundliche Schule aufgrund von vier Elementen:

- *Psychomotorische Arbeitsweise.* Entspannungsübungen, verschiedene Bewegungstätigkeiten, Übungen zur Körpererfahrung und Spiele zur Sozialerfahrung sollen Bewegungsunruhe und Konzentrationsschwäche vorbeugen.
- *Mobile Unterrichtsorganisation.* Mobile Sitzmöbel und moderne Unterrichtsformen (z. B. Freiarbeit) sollen dem Stillsitzen entgegenwirken. Hildebrandt-Stramann³² führt folgendes aus: Die Kinder sollen sich frei im Raum bewegen und sich sowohl ihre Körperhaltung als auch ihren Lernplatz selber suchen. Die Lehrperson erkennt, dass ein häufiger Wechsel der Lernpositionen sinnvoll ist, die Kinder können auch im Stehen und Liegen lesen und schreiben.
- *Ganzheitliches Lernen.* Hildebrandt-Stramann³³ spricht davon, dass sich Lernen nicht über kognitive Verarbeitung vollzieht, sondern über Bewegung an den Körper zurückgebunden wird. „Richtiges Begreifen braucht Bewegung.“ (Hildebrandt-Stramann 1999, S 10). Der Körper wird als Verbündeter gesehen. Das ganzheitliche Lernen steht in engem Zusammenhang mit fächerübergreifendem Lernen. Die Erfahrungen

³² 1999, S 10

³³ 1999, S 10

entsprechen der Lebenswirklichkeit und sind körpernah, dies begünstigt eine dauerhafte Verarbeitung.

- *Anregende Bewegungsräume.* In Schulgelände und Schulhaus sollen selbständige Bewegungstätigkeiten mit Hilfe von Bewegungsräumen ermöglicht werden, die durch ihre Gestaltung zu Bewegung anregen.
Hildebrandt-Stramann³⁴ führt bei der Gestaltung des Schulhofes Sand- und Rasenflächen an, die mit beweglichen Materialien, Schaukeln und Klettergeräten, Körben und Nischen, Asphaltflächen, aber auch mit Ruhezonen ausgestattet sein sollten. Die Kinder können dort Bewegung frei und selbstständig ausüben, sich eigene Wipp- und Balancestationen bauen oder in den Ruhezonen entspannen und verweilen.

3.3.3 Die Bewegte Schule von Illi

Ausgangspunkt ist für den Schweizer Illi die gesundheitsgefährdende Belastung durch das viele Sitzen zu Hause und in der Schule. Er entwickelt die Idee der Bewegten Schule, Bewegung als Lebensprinzip.

Bewegung hat wichtige Funktionen für die Lehr- und Lernprozesse, sie trägt zu ganzheitlichem Lernen, zu Lernen mit Kopf, Herz und Hand bei. Illi begründet sein Konzept auch gesundheitlich: Bewegte Schule vermeidet Risikofaktoren, die für die steigende Zahl von Bewegungsmangelerkrankungen mitverantwortlich sind (z. B.: durch richtiges Sitzen auf beweglichem Schulmobiliar). Die Gestaltung von Unterrichtsräumen und Pausenhöfen, die zur Bewegung anregen sollen, steigert das psychische Wohlbefinden, indem kinder- und bewegungsfreundliche Lernsituationen geschaffen werden. Kinder fühlen sich besser und gehen gerne in die Schule, sie lernen effizienter.

Illi stellt in seinem Entwurf 6 Verhaltensaspekte 6 Verhältnisaspekten gegenüber:³⁵

Sinnesaktives Lehren und Lernen

lernwirksame Unterrichträume

Postulat 1: die pädagogische Funktion

- Ganzheitliches Lehren und Lernen stehen im Mittelpunkt, der Mensch wird in seiner Ganzheit von Kopf, Herz und Hand gefördert. Der Unterricht ist möglichst handlungsbezogen und sinnesaktiv. Neue Lehr- und Lernformen lösen die passive Sitzhaltung ab.
- Bewegungsfreundlich und sinnesaktivierend gestaltete Klassenzimmer und Lernräume unterstützen den positiven Effekt, sie steigern Lernfreude und Lernwirksamkeit.

³⁴ 1999, S 11

³⁵ vgl. Rotkopf 2008 a, S 3 ff

Bewegtes Sitz- und Arbeitsverhaltenbewegliche Möbel und ArbeitsplätzePostulat 2: die ergonomische Funktion

- Die Kinder sollen Kenntnisse über die Belastungen, die durch das Sitzen hervorgerufen werden, erwerben. Sie sollen angeregt werden, selber sinnvolle Alternativen zum statischen Stillsitzen zu finden und umzusetzen. Die Arbeitshaltungen sollen von den Schülern körperbewusst gestaltet und regelmäßig dynamisch verändert werden.
- Die Arbeitsplätze der Kinder sind unter ergonomischen Aspekten so zu beeinflussen, dass diese ihr Lernverhalten in der Schule und zu Hause bewegungsaktiv gestalten. Individuell gestaltbare und auf die jeweilige Größe anpassbare Sitz- und Schreibmöbel kommen dieser Forderung entgegen.

Regelmäßiger Spannungsausgleich wirksame Entlastungs- und Entspannungsnischen³⁶Postulat 3: Die Ausgleichsfunktion

- Bewusste Belastungs- und Entlastungswechsel fördern die Entwicklung der Kinder hauptsächlich dann, wenn das Kind über die Technik der mentalen Entspannung verfügt und seinen eigenen Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung findet.
- (Gestaltete) Räume, die sowohl Entspannung als auch Aktivierung erlauben, können die Leistungsfähigkeit der Kinder steigern.

Bewegtes Pausenverhaltenbewegungsfreundliche Hausflure und PausenhöfePostulat 4: Die Kompensationsfunktion

- Öffnung der Schule, um ein Reagieren auf die lebensweltlichen Veränderungen (Bewegungsmangel, Hyperaktivität,...) von Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen.
- Schulräume zur Nutzung als Erfahrungs-, Bewegungs- und Begegnungsräume für bewegte Pausen und außerschulische Aktivitäten, entwicklungsfördernde Lebens- und Bewegungsverhältnisse anbieten.

Wahrnehmungsbezogenes Bewegungshandelnhandlungsorientierte SporterziehungPostulat 5: Die Bildungsfunktion

- Der Schüler soll ein realistisches Selbstbild entwickeln. Das eigene Sporttreiben soll „so funktionsvielfältig wie möglich und so gesundheitsförderlich wie nötig“ (Illi, 1997; zitiert nach Regensburger Projektgruppe 2001 S 41) sein.
- Das Bewegungsbedürfnis des jungen Menschen soll in einer bewegten Schule so oft als möglich gefördert und befriedigt werden. Bewegung und Sport soll nachhaltig auch im Alltag der Kinder erlebbar werden.

³⁶ vgl. Regensburger Projektgruppe 2001, S 40

Gesundheitsbewusstes Alltagsverhalten entwicklungsförderliche Lebensverhältnisse

Postulat 6: Die Gesundheitsfunktion

- Der Schüler soll eine eigenverantwortliche, gesundheitsbewusste Handlungsfähigkeit erwerben und diese nicht nur in der Schule, sondern auch im Alltag anwenden.
- Vielfältige Bewegungserfahrungen führen dazu, dass Kinder selbst zum Wohlbefinden beitragen und für nachfolgende Generationen zum Vorbild werden. Auch die Lehrer und Eltern sollten in ihrer Vorbildfunktion Bewegung und Sport als unverzichtbare Lebensqualität erkennen und für sich selbst in Anspruch nehmen.

3.3.4 Die Bewegte Schule von Klupsch-Sahlmann

Klupsch-Sahlmann übernimmt von Illi den Begriff Bewegte Schule und stellt dazu verschiedenen Thesen auf. Der Schulalltag entspricht nicht immer bzw. sehr selten den Lebens-, Lern- und Bewegungsbedürfnissen der Kinder. Konzentriertes Lernen, ruhiges Sitzen und Frontalunterricht prägen meist den Arbeitstag der Schüler. Bewegung wird als Störung empfunden, ein Verändern der Sitzhaltung ist unangebracht und wird häufig nicht geduldet. Die Kinder haben meist nur in den Pausen die Möglichkeit sich zu bewegen und ihre Bewegungsbedürfnisse werden nur im Sportunterricht befriedigt.

Klupsch-Sahlmann nennt sieben Funktionen, die Bewegung für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern hat:

- *Personale Funktion von Bewegung.* Kinder lernen mit Hilfe von vielfältigen Bewegungsformen den eigenen Körper kennen und entwickeln so ein Bild von sich selbst.
- *Explorative und produktive Funktion.* Die Erkundung und Bewältigung der Lebensumwelt sowie deren Gestaltung nach den eigenen Bedürfnissen sind nur durch Bewegung möglich.
- *Kommunikative Funktion.* Beschreibt die Verständigung untereinander.
- *Komparative und adaptive Funktion.* Der Vergleich mit anderen Kindern, sich messen (Wettkampf), sich beim Bewegen anstrengen.
- *Impressiv – expressive Funktion.* Durch Bewegung Gefühle zeigen, sich ausdrücken.

In der Grundschule steht handelndes Lernen und sich bewegen bei der Initiierung von Lernprozessen an erster Stelle, erst dann folgen die bildliche und die symbolische Ebene. Klupsch-Sahlmann verlangt, dass der Unterricht mehr von der Hand geprägt sein muss. In

seinem „Haus der bewegten Schule“ stellt er Bewegung und Entwicklung bzw. Bewegung und Lernen als Fundament dar, auf dem verschiedene Bausteine aufbauen (siehe Abb. 3).

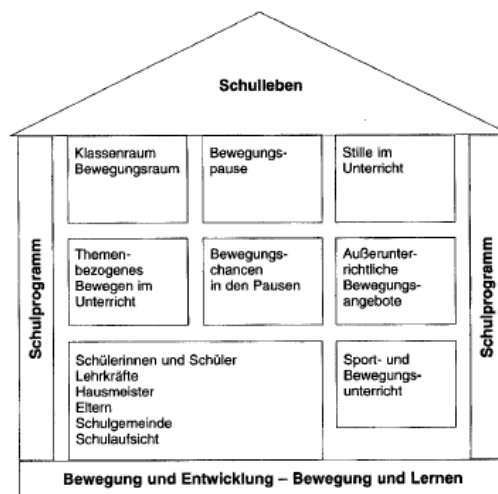


Abb. 3: Das Haus der Bewegten Schule ³⁷

- „*Klassenraum – Bewegungsraum*“. Die Nutzung des Klassenraums als Bewegungsraum. Der Lehrer soll Bewegung aktivieren und sie nicht als Störung des Unterrichts verstehen. Die Schüler besprechen, welche Bewegungsformen im Klassenraum akzeptiert werden (das Tolerieren von verschiedenen Sitzhaltungen, alternative Sitzgelegenheiten, Wechsel des Arbeitsplatzes, Veränderung der Sitzordnung, etc.).
- „*Bewegungspause*“. Sie rhythmisiert den Unterricht. Nicht die Schulglocke soll Zeichen für die Pause sein, sondern das Bewegungsbedürfnis der Kinder.
- „*Themenbezogenes Bewegen im Unterricht*“. Wenn möglich sollen Unterrichtsinhalte mit Hilfe von Bewegung erschlossen werden (z. B.: szenische Darstellung von Liedern und Texten, Rechnungen in Bewegung umsetzen, etc.). Dies führt zu einem erweiterten thematischen Zugang und erschließt den Kindern den Lerngegenstand.
- „*Stille im Unterricht*“. Stille ist zwar die Einstellung von äußerer Bewegung, ermöglicht jedoch „innere Bewegung“. Stille führt zu Entspannung, die Kinder können zur Ruhe kommen und sich auf das Wesentliche konzentrieren.
- „*Bewegungschancen in den Pausen*“. Naturnahe Schulhöfe, die auf die Bewegungsbedürfnisse und –interessen der Kinder ausgerichtet sind, Materialien und Spielgeräte sollen den Bewegungsbedürfnissen der Kinder genügen und elementare Bewegungen (laufen, springen,...) ermöglichen. Der Lehrer gibt zwar Hilfestellungen, leitet die Bewegungen jedoch nicht an.

³⁷ Klupsch-Sahlmann 1997, S 7 in Regensburger Projektgruppe 2001, S 45

- „*außerunterrichtliche Bewegungsangebote*“. Nützen von Bewegungsgelegenheiten bei Schulfahrten, Wandertagen, etc..
- „*Sport- und Bewegungsunterricht*“. Dieser ist nicht überflüssig, sondern erfüllt eine wichtige Funktion: Die Kinder erfahren die kulturellen Erscheinungsformen von Bewegung, Spiel und Sport. Aktuelle Bewegungsbedürfnisse und –wünsche der Kinder werden genauso berücksichtigt, wie die Schulung der elementaren Bewegung (klettern, laufen, werfen,...). Die Schüler sollen kompetent werden. Klupsch-Sahlmann fordert einen Bewegungsunterricht, in dem sich die Kinder eigenverantwortlich und selbstbestimmt mit den Bewegungsformen auseinandersetzen.

Die Außenwände des Hauses stellen das Schulprogramm dar. Die Lehrkräfte legen ihre pädagogische Orientierung fest und richten ihre Erziehungsarbeit danach aus. Es genügt nicht, Bewegungsaktivitäten zu thematisieren, die Bausteine müssen verlässlich und wiederkehrend angeboten werden.

Das Dach des Hauses ist das Schulleben. Es handelt sich dabei um die gemeinsame Verständigung aller Personen, die am Schulleben beteiligt sind. Dies ist entscheidend für die Verwirklichung der Bausteine. Nicht quantitatives, sondern qualitatives Anbieten der Bausteine ist notwendig.

3.3.5 Die Bewegte Schulkultur von Laging

Laging kritisiert die bisherigen Entwürfe zur Bewegten Schule, da sie unzureichend pädagogisch begründet sind und ihnen die theoretische Fundierung fehlt. Die Konzepte sind seiner Meinung nach hauptsächlich praktisch orientiert, deshalb versucht er zuerst eine theoretische Begründung für seinen Entwurf abzugeben. Die wichtigste Rolle dabei spielt die Bedeutung von Bewegung und Körper.

„Sich bewegen“ ist immer situativ, es ist mit einer Bedeutung belegt. Bewegung kann „instrumentelle, komparative, explorierende, produktive, soziale und kommunikative, persönliche und expressive Bedeutungen annehmen“. (Laging 1997, zitiert nach Regensburger Projektgruppe 2001, S 51) Die Bewegungsmöglichkeiten sind an den Körper gebunden, sie ermöglichen die Welterschließung. „Sich bewegen“ ist eine Einheit von Mensch und Welt. „Bewegung ist die wesentliche Form der Auseinandersetzung und Aneignung mit und von der Welt.“ (Laging, Klupsch-Sahlmann 2001, S 5) Laging nennt charakteristische Merkmale einer bewegten Schulsportkultur:

- *Der Schulhof als „Spiel- und Erholungsgelände“*. Bewegungsräume und Ruhezeiten, die Entspannen und Bewegen ermöglichen.

- *Das Klassenzimmer als „Toberaum“*. Bewegtes Lernen ist ganzheitlich ausgerichtet und inkludiert die Bewegung im Unterricht. Das Klassenzimmer wird zur Lernlandschaft, die Bewegung herausfordert und einen Wechsel von Bewegung und Ruhe ermöglicht. Dies führt zu einem Bewegten Schulalltag.
- Der *Sportunterricht* dient nicht nur der Vermittlung von sportlichen Techniken, er ist vielmehr bewegungsbezogene Auseinandersetzung mit herausfordernden Bewegungssituationen.
- In anderen Fächern bietet das *Bewegte Sitzen* einen regelmäßigen Wechsel der Lernpositionen durch verschiedene Sitzgelegenheiten.

Laging beschreibt sieben Momente einer bewegten Schulkultur:

- *„Mehr Bewegung in Schule und Unterricht“*. Schulhöfe gestalten, Bewegungsräume im Schulgebäude erstellen, Bewegungsfeste organisieren, bewegten Unterricht durchführen.
- *„Eigene Entwicklung fördern“*. Gegebenheiten des Umfeldes beachten. Ausgangspunkt für Neuerungen sind die Bewegungsbedürfnisse und –vorlieben der Kinder.
- *„Bewegung von unten“*. In der Grundschule stehen die Grundfertigkeiten (balancieren, laufen,...) im Vordergrund, während in höheren Schulen das Erlebnis im Mittelpunkt steht (Inlineskating,...).
- *„Bewegungssituationen selbst arrangieren“*. Schüler in die Planung von bewegungsfreundlicher Umgebung miteinbeziehen.
- *„Selbstverantwortliches Bewegen“*. Angebote müssen von Schülern selbstverantwortlich in Gang gebracht und durchgeführt werden.
- *„Begreifen braucht Bewegung“*. Lernen mit Bewegung ist gleichberechtigt neben anderen Lernformen.
- *„Wechsel von Ruhe und Bewegung“*. Entspanntes Lernen ermöglichen.

Der Sportunterricht geht durch Integration von musischen, künstlerischen und bewegungsbezogenen Aspekten in Richtung „leiblich-sinnlichen Erfahrungsbereich“. So werden die Übergänge zwischen Sport und außerunterrichtlichen Bewegungsangeboten fließender.

Laging³⁸ weißt aber auch darauf hin, dass „Schule als Bewegungsraum“ kritische Aspekte hervorruft, z. B. die Frage, wie bewegt die Schule sein darf, damit keine Sportstunden gekürzt oder Sport überhaupt auf außerschulische Einrichtungen übertragen wird.

³⁸ 2001, S 398

3.4 Argumente für die Bewegte Schule

Die Regensburger Projektgruppe³⁹ führt zahlreiche Gründe an, die für eine Bewegte Schule sprechen.

3.4.1 Ergonomisches Argument

Rückenbeschwerden, die durch das dauernde Sitzen ausgelöst werden, kann durch Bewegung entgegengewirkt werden. Dynamisches Arbeitsverhalten und bewegliches Mobiliar gestalten den Lernalltag bewegungsaktiv.⁴⁰

Damit eine stillsitzende Haltung überhaupt beibehalten werden kann, ist viel Muskularbeit notwendig. Die Haltungsmuskulatur der Wirbelsäule muss ständig aktiviert sein. Muskeln werden aber nur in Entspannungsphasen mit Nährstoffen versorgt. Das heißt, wenn die Muskeln immerfort angespannt werden, gehen ihnen über kurz oder lang sowohl Sauerstoff als auch Nährstoffe aus. Durch Bewegung werden abwechselnd unterschiedliche Muskelgruppen aktiviert, dies bietet anderen Muskelgruppen die Gelegenheit sich zu entspannen und sich mit Nährstoffen zu versorgen.⁴¹

Ein ausreichendes Bewegungsangebot in der Schule bzw. am Arbeitsplatz vermeidet die Übermüdung einzelner Muskelgruppen. Ein Wechselspiel zwischen An- und Entspannung ist für die Muskulatur am gesündesten. Dies führt zum Stichwort des „aktiv bewegten Sitzens“.

Beim Sitzen handelt es sich zwar kurzfristig um eine bequeme Position, langfristig ist sie aber ermüdend, ungesund und teilweise sogar belastend für den Organismus. Die Arbeitsbedingungen müssen an die physiologischen und psychologischen Gegebenheiten des Menschen angepasst werden und nicht umgekehrt. Langes, bewegungsarmes Sitzen auf den harten Schulstühlen führt zu einer Behinderung der Hautdurchblutung und stellt ein Risiko für die Beingefäße dar. Ausreichend ergonomische Schulmöbel bereit zustellen, ist aber noch keine Garantie für gesundes Sitzen. Die Förderung der Gesundheit der Kinder erfolgt hauptsächlich durch gesundheitsförderndes Verhalten. Die Sitzpädagogik in der Schule hilft durch häufige Haltungsänderungen bzw. einen dynamischen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen, die festen Verhaltensmuster der Kinder zu ändern. Den Kindern sollen nicht nur ergonomische Schulmöbel angeboten werden, wichtig ist es, ihnen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, die für die Erhaltung von Gesundheit bzw. für die Vermeidung von Krankheit notwendig sind.

³⁹ vgl. Regensburger Projektgruppe 2001, S 19, S 67 ff

⁴⁰ vgl. Rotkopf 2008 a, S 4

⁴¹ vgl. Graf 1998, S 227

3.4.2 Physiologisches Argument

Gezielte Bewegungsangebote helfen unerwünschten Bewegungsmangelerkrankungen, wie Rückenschmerzen, chronischen Kopfschmerzen, Hohlrücken, Beckenkippen etc, vorzubeugen.

Der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen lässt zu wünschen übrig: psychosomatische⁴² Störungen, geringe Belastbarkeit, Übergewicht, Koordinations- und Haltungsschwächen sind im Steigen begriffen. Wimmer⁴³ schreibt in seinem Artikel, dass sich laut einer Untersuchung der Universitäten in Halle und Jena im Jahr 2000, „der Anteil der übergewichtigen oder fettleibigen Jungen“ seit 1985 mehr als verdoppelt hat und bereits 26 % erreicht. Der Zuwachs bei den Mädchen ist noch höher. „Jedes dritte von ihnen ist zu schwer“, im Jahr 1985 „war es kaum jedes neunte“. (Wimmer 2002, S 5)

Auch Rückenschmerzen sind stark im Steigen begriffen. Im Zeitraum von 5 Jahren (1993 – 1998) stiegen die Beschwerden von 31,4 % auf 51,7 % an.⁴⁴ Der ständig zunehmende Bewegungsmangel ist die Ursache für die Entstehung von Bewegungsmangelerkrankungen. Der menschliche Organismus ist auf Bewegung ausgerichtet. Der Bewegungsapparat ist phylogenetisch⁴⁵ für Bewegung geschaffen.

Die Entwicklung vom Kleinkind zum Erwachsenen ist ein dynamischer Prozess. Das größte Längenwachstum passiert in den ersten zwei Jahren, es nimmt in den weiteren Jahren deutlich ab. Durch die Einschulung passiert im sechsten Lebensjahr eine Änderung der Lebensform: die Kinder spielen und bewegen sich weniger. Die Folge ist geringere muskuläre – sowie geringere Herz-Kreislauf Belastung. Diese Entwicklung hat Auswirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat, auf das Herz-Kreislaufsystem und auf die Koordination. Muskelschwache Kinder neigen zu Haltungsschwächen bzw. –schäden.

3.4.3 Gesundheitspädagogisches Argument

Bewegung stellt ein zentrales Element der Gesundheitsförderung dar und kann einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden Lebensführung, sowohl in der Schule als auch im Alltag der Kinder leisten. Wichtig ist, dass die Kinder gesundheitsbezogene Einstellungs- und Handlungsweisen entwickeln. Ziel ist es, das Verhalten der Heranwachsenden zu verändern bzw. zu verbessern. Die Kinder sollen selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Gesundheitserzieherische Aufgabe der Schule ist es, die Schüler

⁴² auf psychisch – körperlichen Wechselwirkungen beruhend

⁴³ 2002, S 5

⁴⁴ vgl. Dr. H. Pratscher 2002; nach Wimmer 2002 S 6

⁴⁵ kommt aus der Biologie und bedeutet: die Stammesgeschichte betreffend

für vielfältige Wahrnehmungen zu sensibilisieren. Sie sollen den eigenen Körper bzw. seine Reaktionen auf Konzentrations- und Sitzphasen spüren. Die Auswirkung der Bewegung auf das Wohlbefinden soll den Schülern als Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen bewusst werden. Das Ziel ist, dass die Kinder Gesundheit in Abhängigkeit von Lebensumwelt und gesellschaftlichen Bedingungen begreifen und erforderlichenfalls verändern. Bewegte Schule muss Voraussetzungen schaffen, die es ermöglichen dauerhaft gesund zu bleiben bzw. die Gesundheit lang- oder kurzfristig zu verbessern. Maßnahmen dazu sind Verhältnis- und Verhaltenspräventionen, die gesundheitsbeeinträchtigende Verhältnisse verändern bzw. nicht zu vermeidende Auswirkungen kompensieren (z. B. Stressbewältigung) und individuelle Verhaltensmöglichkeiten gesundheitsfördernd beeinflussen.

Step toe und Wardle⁴⁶ führen zehn Faktoren an, die das Gesundheitsverhalten (außerhalb der Schule) beeinflussen:

- ⇒ Soziokulturelle Faktoren: Ernährungsgewohnheiten, religiöse Verbote von Alkohol, Fleisch....
- ⇒ Gesetzgebung: Bestimmungen, die den Erwerb von Tabak und Alkohol regeln, Anschnallpflicht....
- ⇒ Gesamtwirtschaftliche Faktoren: verfügbares Einkommen, Versteuerung von Alkohol und Zigaretten,...
- ⇒ Gesundheitsversorgung: Gesundheitsuntersuchungen, Impfprogramme,...
- ⇒ Versorgungssysteme auf dem Waren- und Dienstleistungssektor: Angebot an sportlichen Einrichtungen, Produktion von fett- und zuckerarmen Lebensmittel,...
- ⇒ Soziodemographische Faktoren: Alter, Geschlecht, Status, Bildung, Beruf
- ⇒ Gesundheitsstatus: eingeschränkte Beweglichkeit, krankheitsbedingte Einschränkungen in der Ernährung
- ⇒ Gesellschaftliche und familiäre Faktoren: Familiäre Gewohnheiten, Einfluss von Gruppen,....
- ⇒ Psychologische Faktoren: Risikobewusstsein, Einstellungen und Überzeugungen, Gesundheitswerte,
- ⇒ Gewohnheiten und Routinen

⁴⁶ vgl. Steptoe, Wardle 1998, S 80

3.4.4 Sicherheitserzieherisches Argument

Durch Bewegung wird die Bewegungssicherheit gestärkt, dies hilft Unfällen vorzubeugen bzw. sie zu vermeiden. Angeleitete Bewegungsangebote führen zu einer Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und dadurch zu einer Senkung der Unfallrate. Mängel in den motorischen Grundeigenschaften⁴⁷ belasten die Gesundheit und fördern das Unfallrisiko. Kinder stolpern, rutschen aus, knicken um, etc. Viele Stürze sind zurückzuführen auf mangelndes Gleichgewicht. Zusammenstöße werden oft durch geringe Reaktionsfähigkeit und durch die Unfähigkeit eigene Bewegungen mit anderen abzustimmen hervorgerufen. Stürze haben ihre Ursache meist in geringer Kraft, Koordination und Reaktionsfähigkeit. Kinder stützen sich aufgrund mangelnder Erfahrungen häufig nicht mehr mit den Händen auf und prallen so mit dem Körper bzw. dem Kopf am Boden auf. Erhöhte Unfallraten werden auch bedingt durch eine schwache Auge-Körper-Koordination und schlechte akustische Orientierung im Raum.

Im Jahr 2000 hatten in Deutschland 81.000 Kinder einen Unfall auf dem Weg zur Schule, ausgelöst durch Stolpern, Umknicken oder Hinfallen.⁴⁸

Bewegung, Spiel und Sport verbessern koordinative Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer und unterstützen das Erlernen von elementaren Fähigkeiten wie Fallen und Balancieren. So können Alltagssituationen sicherer bewältigt werden. Ziel ist es den Kindern unterschiedliche Bewegungserfahrungen zu ermöglichen, denn in Bewegung lernen Kinder ihren Körper kennen, sie können ihre Stärken und Schwächen besser einschätzen.

3.4.5 Entwicklungspsychologisches Argument

Bewegung als aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Umwelt begünstigt individuelle Entwicklungsprozesse.

Bewegung spielt in der menschlichen Entwicklung eine wesentliche Rolle: Zwischen dem zweiten und dem sechsten Lebensjahr erwirbt der Mensch seine Kenntnisse hauptsächlich durch Bewegung und Wahrnehmung. Der kindliche Bewegungs- und Betätigungsdrang führt zu ständigem Entdecken, Erproben und Experimentieren in der Lebenswelt. Zimmer⁴⁹ unterteilt Bewegung in unterschiedliche Bedeutungsdimensionen. Sie hat diese, angelehnt an Grupe⁵⁰, weiterentwickelt und differenziert:

1. „*Personale Funktion*“. Bewegung ermöglicht es den eigenen Körper und sich selbst kennen zu lernen, seine körperlichen Fähigkeiten zu erfahren und hilft bei der Erstellung

⁴⁷ Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

⁴⁸ vgl. Liebertz 2003, S 13

⁴⁹ 1998 a, S 15

⁵⁰ 1982, S 84

eines Selbstbildes.

2. „*Soziale Funktion*“. Der Kontakt mit anderen, gemeinsam etwas unternehmen, sich absprechen, sich durchsetzen, nachgeben, miteinander und gegeneinander spielen.
3. „*Produktive Funktion*“. Durch Bewegung und Bewegungsfähigkeit etwas „Neues“ schaffen, „...mit dem eigenen Körper etwas hervorbringen“ (Zimmer 1998a, S 15) (z. B.: einen Handstand, einen Tanz).
4. „*Expressive Funktion*“. Mit Hilfe von Bewegung Gefühle und Empfindungen ausdrücken, körperlich ausleben und gegebenenfalls verarbeiten.
5. „*Impressive Funktion*“. Bewegung als Auslöser für verschiedene Gefühle. Lust, Angst, Freude, Kraft, Sicherheit, Erschöpfung, uvm. in Bewegung erfahren. Bewegung leistet so einen Beitrag zur emotionalen Entwicklung des Menschen.
6. „*Explorative Funktion*“. Erkunden und kennenlernen der räumlichen und dinglichen Umwelt. Auseinandersetzung mit Gegenständen und Geräten. Anpassung an die Anforderungen der Umwelt bzw. „sich passend machen“. (Zimmer 1998a, S 15)
7. „*Komparative Funktion*“. Sich im Bewegen mit anderen messen und vergleichen, lernen Siege zu verarbeiten und Niederlagen zu akzeptieren.
8. „*Adaptive Funktion*“. Ertragen von Belastungen, die eigenen körperlichen Grenzen erfahren, Steigerung der Leistungsfähigkeit. Anpassen an selbstgestellte oder vorgegebene Anforderungen.

Die einzelnen Bedeutungsdimensionen bzw. Funktionen von Bewegung dürfen nicht isoliert voneinander betrachtet werden. In einer Bewegungstätigkeit sind meist mehrere Funktionen bzw. Dimensionen verbunden, sie ergänzen oder überlagern sich.

3.4.6 Lernpsychologisches Argument

Bewegung wirkt sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit, den Lernerfolg, die Leistungsbereitschaft und das Lernklima aus. Wahrnehmung und Bewegungshandeln sind über das Gedächtnis direkt miteinander verbunden. Bsp.: Fällt mir etwas zu Boden, versuche ich es automatisch aufzufangen (sensuaktorische Einheit: automatische Koppelung von Wahrnehmung, Gedächtnis und Handlung). Häufige Wiederholungen führen dazu, dass das Auffangen immer besser funktioniert (Rückkoppelungseffekt). Je öfter eine Situation „geübt“ wird, desto weniger muss sie kontrolliert werden. Wahrnehmung und Bewegungshandeln sind hier zusätzlich mit dem Arbeitsgedächtnis verbunden.

Gage⁵¹ schreibt, dass „aktives Lernen mit großer Wahrscheinlichkeit zu einer höheren Erinnerungsleistung über einen längeren Zeitraum führt, als passives Lernen.“ (Gage 1986,

⁵¹ 1986, S 335

S 335).

Körperliche Belastungen führen zu einer Ausschüttung von Hormonen und Stoffwechselprodukten und steigern so das Wohlbefinden (gesteigertes Selbstbewusstsein, verbesserte Selbsteinschätzung). Bewegung ist auch ein „Aktivationsoptimierer“. Wenn Müdigkeit oder eine Minimierung der geistigen Leistungsfähigkeit auftreten, kann Bewegung aktivieren. Bei Aufregung oder Panik kann durch Bewegung Entspannung erreicht werden.

3.4.7 Lebensweltliches Argument

Durch Bewegung wird Körperentfremdung, Erfahrungsverlusten und alltäglichen Bewegungseinschränkungen vorgebeugt und entgegengewirkt.

Familiäre Ungleichheiten (Ein-Kind-Familien, nichteheliche Gemeinschaften, Scheidungsfamilien,...), gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Erziehungsziele und – normen, ein verändertes Freizeit- und Konsumverhalten wirken sich auf die Bewegungs- und Lebenswelt der Kinder aus.

Kinder sind häufig in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt. Das Leben in engen Wohnungen, der übermäßige Medienkonsum, der Mangel an Spielplätzen, Wäldern und Freispielflächen (die zur Erprobung der eigenen körperlichen Fähigkeit auffordern würden) führen häufig zu einem Mangel an körperlichen Erfahrungen.⁵²

“Die Elektronik erspart uns die Mühe, aber beraubt uns auch der unmittelbaren Erfahrung.“ (Wimmer 2002, S 5)

Das Fehlen von Sinneseindrücken, Spiel- und Sozialerfahrungen mit Bezugspersonen oder mit Gleichaltrigen nimmt den Kindern wichtige Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten. In der bewegten Schule wird die kindliche Ausdrucksmöglichkeit nicht ignoriert, es wird gegen Erfahrungs- und Bewegungsarmut vorgegangen. Ziel ist die Vermittlung von Wissen mit Hilfe von bewegten Methoden. Die Bewegungsbedürfnisse der Kinder werden nicht nur im Turnen beachtet, sondern sind fester Bestandteil aller Unterrichtsgegenstände.

3.4.8 Anthropologisches Argument

Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen, sie ermöglicht ein differenziertes Zugehen auf die Welt. Besonders im Vor- und Volksschulalter wollen und müssen sich Kinder bewegen, sie haben einen großen Bewegungsdrang.⁵³

⁵² vgl. Schraag 2001, S 47

⁵³ vgl. Greier 2007, S 18 f

Kinder begegnen der Welt und ihrer Umgebung mit Neugierde, sie wollen sie bewegungsmäßig erobern. Sinnliche Erfahrungen wie befühlen, betasten, begreifen, etc. helfen ihnen, Bilder von ihrer Lebenswelt zu erhalten. „Bewegung ist die kindliche Form der Auseinandersetzung mit der sozialen und materialen Welt.“ (Hildebrandt-Stramann 1999, S 13) Ebenso wie „Sprechen“ und „Denken“ ist auch „Sich-Bewegen“ eine wesentliche Form der Auseinandersetzung zwischen Kind und Welt.⁵⁴

„Es zeichnet den Menschen aus, dass er seinen Lebensraum gestalten kann, mehr noch: dass er ihn, um überleben zu können für seine Zwecke herrichten muss.“ (Rotkopf 2008 b, S 1) Bewegung hilft den Kindern ihre Welt zu erfahren, zu erleben und sie gleichzeitig zu formen und zu gestalten.⁵⁵

3.4.9 Schulökologisches Argument

Bewegung kann das Leben in der meist auf Leistung ausgerichteten Schule humaner gestalten. Die Forderung, Schule soll auf das Leben vorbereiten macht meist nur bewegungsarme Tätigkeiten zum Lernstoff. Schule darf aber nicht nur auf den kommerzialisierten Sport vorbereiten, sie soll zu lustvollem Bewegen einladen und auf die Bewegungsbedürfnisse der Kinder eingehen.

3.4.10 Bildungstheoretisches Argument

Bewegung ist eine Quelle der leiblichen Selbsterfahrung und stellt so einen wesentlichen Bestandteil in der Bildung des Menschen dar. Schule sollte deshalb keinen Beitrag zur Bewegungsarmut bzw. Bewegungslosigkeit der Gesellschaft leisten. Bewegungsmöglichkeiten sollten vielmehr als Kulturgut weitergegeben werden. Wichtig dafür sind kind- und entwicklungsgerechte Bewegungsräume am Schulgelände. Im Vordergrund steht die Einfachheit der Bewegung. Spiele werden mit ihren Regeln, Materialien, motorischen und sensorischen Anforderungen zur Alltagskultur, die durch die Schule erhalten und weitergegeben wird.

⁵⁴ vgl. Hildebrandt-Stramann 1999, S 12 f

⁵⁵ vgl. Greier 2007, S 20

4 WAHRNEHMEN – BEWEGEN – LERNEN – LEISTEN – VERHALTEN

Beigel⁵⁶ sieht das Zusammenwirken von Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage für das Lernen und Verhalten.

4.1 Die Wahrnehmungssysteme und ihr Bezug zum Lernen in der Schule

Zimmer⁵⁷ schreibt: Damit Menschen sich in ihrer Umwelt orientieren können, ist es notwendig Sinnesreize zu differenzieren, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden (z. B.: das Kind sollte sich trotz Geräuschen innerhalb oder außerhalb des Klassenzimmers auf die Stimme des Lehrers konzentrieren können).

Die mangelnde Fähigkeit Sinneswahrnehmungen entsprechend aufzunehmen, zu ordnen und zu verarbeiten, führt häufig zu Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten. Um komplexe Handlungen wie lesen und schreiben durchführen zu können, ist jedoch das richtige Verarbeiten und Verbinden von Sinneswahrnehmungen erforderlich.⁵⁸

Das Zusammenspiel der Sinne wird durch körperliche Aktivität gefördert, da sie komplexe Anpassungsreaktionen auslöst. Das Gehirn hat dadurch die Möglichkeit sich weiterzuentwickeln.⁵⁹

4.1.1 Das visuelle Wahrnehmungssystem

„Etwa 80 % aller Nervensignale sind visueller Art. Die Augen sehen, das Gehirn interpretiert.“(Beigel 2005, S 16) Seherfahrungen beginnen mit der Geburt und entwickeln sich bis zum Seniorenalter. Im Alter zwischen 7 und 8 Jahren ist die volle Sehschärfe erreicht. Peripheres Sehen, Tiefenschärfe und das Zusammenspiel der Augen sind ab diesem Zeitpunkt optimal ausgeprägt. Durch die Augenabstimmung übernimmt das dominante Auge die Führung (z. B. beim Lesen und Schreiben....) und stimmt die Bewegungen beider Augen ab.⁶⁰

In der Schule steht das Kind vor vielen visuellen Aufgaben. Weist das Kind Probleme in diesem Bereich auf, kann das Tragen einer Brille Abhilfe schaffen. In manchen Fällen sind die augenärztlichen Untersuchungen jedoch unauffällig, die Kinder sehen sehr gut,

⁵⁶ 2005, S 15

⁵⁷ (o.J.), S 6

⁵⁸ vgl. Beigel 2005, S 16

⁵⁹ vgl. Zimmer (o.J.), S 7

⁶⁰ vgl. Beigel 2005, S16

verwechseln aber dennoch Buchstaben, Ziffern und Rechenzeichen. Sie lesen auswendig, schreiben unleserlich, ermüden schnell.⁶¹

Zimmer⁶² führt in ihrem Buch Übungen an, die den Sehsinn, schärfen indem sie genaues Beobachten, Betrachten und Erkennen erfordern. Spiele, die den Kindern ermöglichen Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, z. B. optische Täuschungen, „Ich sehe was, was du nicht siehst“, visuelles Gedächtnis und vieles mehr.

4.1.2 Das auditive Wahrnehmungssystem

Die Hörwahrnehmung ist eine wesentliche Voraussetzung für die sprachliche Kommunikation und das Denken. Der Entwicklungsbeginn des auditiven Wahrnehmungssystems ist vorgeburtlich und „hält parallel zum Erlernen der Sprache an“. (Beigel 2005, S 17). Zimmer⁶³ schreibt, dass das Kind bereits ab dem 5. Schwangerschaftsmonat den Herzschlag und den Atemrhythmus der Mutter, ihre Stimme, aber auch Geräusche aus der Umgebung registriert.

Beigel⁶⁴ weist darauf hin, dass Schädigungen und Beeinträchtigungen im Bereich des Hörens Auswirkungen auf das Erlernen von Sprache und Schrift haben. Weisen Kinder Probleme auf, sollten diese von einem Facharzt abgeklärt werden. Kinder, deren Untersuchung „ohne Befund“ ist, die aber dennoch häufig durch den Lehrer hindurchschauen, können durch auditive Reize angeregt und unterstützt werden.

Zimmer⁶⁵ schreibt von Spielen, die ein intensives Hinhören erfordern. Die Kinder lernen dabei zielgerichtet auditiv wahrzunehmen, zuzuhören, hinhören und lauschen, z. B. durch Horchspaziergänge, Stimmen erkennen, Reizwörtergeschichten. Diese Fähigkeit ist durch die Vielfalt an akustischen Reizen (Straßenlärm, Fernsehen,...) häufig beeinträchtigt.

Die „Wahrnehmung“ wird häufig auf das visuelle und auditive Sinnessystem beschränkt, dabei stellen die Körpernahsinne (Taktilität, Vestibulärsystem, Propriozeption) die eigentliche Basis der sensorischen Verarbeitung dar. Sie senden Reize an das Gehirn, sind wesentlich für die menschliche Entwicklung und das Lernen und bekommen dennoch in der Pädagogik kaum Aufmerksamkeit.⁶⁶

⁶¹ vgl. Beigel 2005, S 16 f

⁶² 1998 b, S 73 ff

⁶³ 1998 b, S 92

⁶⁴ 2005, S 17 f

⁶⁵ 1998 b, S 92 ff

⁶⁶ vgl. Beigel 2005, S 18 f

Jean Ayres⁶⁷, eine amerikanische Ärztin, hat darauf hingewiesen, wie wichtig Erfahrungen im Bereich des Tastsinnes (Taktilität), des Gleichgewichtssinnes (Vestibulärsystem) und des Körpersinnes (Propriozeption) für die Entwicklung von Kindern sind. „Ohne Wahrnehmung durch Bewegung verkümmern die menschlichen Sinnesorgane.“ (Wrobel 2004, S 205)

4.1.3 Das taktile Wahrnehmungssystem

Es handelt sich um das erste reagierende Sinnessystem des Menschen, das schon ab der 5. Schwangerschaftswoche aktiv ist (das Ungeborene reagiert auf einen Stimulus mit einer Rückzugsbewegung). Das taktile Wahrnehmungssystem ist das vielfältigste und flächenmäßig größte Sinnessystem des Menschen. Die Haut umhüllt den Körper und bietet Schutz, sie ist mit Rezeptoren für Kälte, Wärme, Druck und Bewegung ausgestattet. Gehirn und Haut haben einen gemeinsamen Ursprung, das heißt, dass das taktile Wahrnehmungssystem gemeinsam mit dem Nervensystem aus der gleichen Gewebsschicht gebildet wird.⁶⁸

„Je besser die taktile Wahrnehmung eines Schülers differenziert ist, umso klarer sind das Körperschema und das Körperbild des Schülers.“ (Beigel 2005, S 19)

Das Körperschema spielt eine Rolle bei der Orientierung am eigenen Körper, bei der Einschätzung seiner Größe und Ausdehnung. Es ist die „Landkarte“ des eigenen Körpers. Das Körperschema ist die Basis für die spätere Orientierung im Raum und unterstützt zweidimensionales Arbeiten (auf Linien schreiben, Orientierung am Arbeitsblatt).

Basis für das Körperbild, welches das Selbstbild des Menschen wesentlich mitbestimmt, sind alle auf den Körper bezogenen Empfindungen. Das Körperbild hängt mit der Wertschätzung des eigenen Körpers, des „Sich-spürens“ und des „Mit-fühlens“ zusammen.

Um einen sicheren Umgang mit Lerngegenständen zu ermöglichen, ist ein „be – greifen“ und „er - fassen“ zielführend. In der Schule ist deshalb der handlungsorientierte, bewegte Unterricht nicht nur lernfördernd, sondern notwendig.⁶⁹

Kesper⁷⁰ schreibt in ihrem Buch, dass Kinder mit taktilem Überempfindlichkeit sehr rasch wütend werden und es häufig zu aggressiven Ausbrüchen kommt. Besonders empfindlich sind diese Kinder im Berührungs-, Schmerz- und Temperaturempfinden. Sie nehmen taktile Reize überdeutlich wahr.

⁶⁷ o. J.; nach Wrobel 2006, S 205

⁶⁸ vgl. Beigel 2005, S 19

⁶⁹ vgl. Beigel 2005, S 20

⁷⁰ 2002, S 69

4.1.4 Das Vestibularsystem

Es funktioniert bereits ab der 9. Schwangerschaftswoche. Das Vestibularsystem „befindet sich beidseitig im Innenohr“ (Beigel 2005, S 22). Hochsensible Rezeptoren nehmen jede Verlagerung im Raum wahr und machen es dem Menschen möglich das Gleichgewicht zu halten. Das Vestibularsystem sichert die aufrechte Körperhaltung und die Körperhaltung in Bewegungssituationen. Es unterstützt die Orientierung des Kopfes und des Körpers im Raum und stellt sich auf Beschleunigungen, Drehungen und Richtungsveränderungen ein. Das auditive, das visuelle und das Vestibularsystem arbeiten eng zusammen. Jean Ayres⁷¹ beschreibt das Gleichgewichtssystem als das alles vereinende Bezugssystem und sieht eine starke Verbindung zwischen Schulschwierigkeiten und vestibulären Störungen.

Schüler mit vestibulären Schwierigkeiten haben häufig Probleme mit der Raumvorstellung (schreiben oder laufen in die falsche Richtung). Sie haben oft auch Schwierigkeiten beim Stillsitzen und erscheinen motorisch unruhig. Die Unterstützung durch Bewegung, erscheint zwar absurd, ist aber hilfreich. Tägliche und regelmäßige Bewegungen ermöglichen es dem motorisch unruhigen Schüler, sich besser zu konzentrieren und aufmerksamer zu arbeiten. Durch Hüpfen, Drehen, Laufen,... erhält das Vestibulärsystem notwendige Reize und unterstützt die Arbeit des Gehirns.⁷²

4.1.5 Das propriozeptive System

Das propriozeptive System „registriert über sensorische Informationen aus Muskeln, Sehnen und Gelenken deren Stellung zueinander und ermöglicht die Ausführung angemessener Bewegungen“ (Beigel 2005, S 25). Es trägt zum Planen und Kontrollieren von Bewegungsabläufen sowie zur Automatisierung von Bewegungen bei. Es ist außerdem neben dem taktilen und dem Vestibularsystem an der Entwicklung des Körperschemas beteiligt.

Propriozeptive Erfahrungen über Bewegung verbessern die Orientierung am eigenen Körper. Dies ist hilfreich für das Bewusstsein für die rechte und linke Körperhälfte, die Unterscheidung von Arbeitsrichtungen, die Schreibrichtung, die Orientierung im Zahlenraum, die Raumlage von Buchstaben, etc.

Schüler, die einen unangepassten Muskeltonus (hypoton, hypertone) haben, können einzelne Körperreize nur schwer erkennen und verarbeiten. Um die angespannte oder erschlaffte Muskulatur für Rückmeldungen aus dem Körper zu schulen, eignen sich Bewegungen

⁷¹ 1998; nach Beigel 2005, S 22

⁷² vgl. Beigel 2005, S 22 f

jeder Art, sowohl fein- als auch grobmotorisch. Schüler, die Probleme in der Propriozeption haben, verhalten sich oft ungeschickt oder tollpatschig.⁷³

4.1.5.1 Der Muskeltonus

Kesper⁷⁴ führt folgendes aus: Der Muskeltonus bezeichnet den Spannungszustand der Muskulatur. Für hypotone Kinder ist es schwierig über einige Minuten aufrecht zu sitzen. Bei Bewegungen wirken sie häufig verspannt. Hypertone Kinder hingegen wirken immer angespannt, sie können sich schlecht entspannen.

„Für jedes Zufassen oder Hantieren müssen wir einen angepassten Krafteinsatz erlernen.“ (Klein 2002, S 116) Klein⁷⁵ schreibt, dass Verkrampfungen häufig Tonusschwächen als Hintergrund haben. Das Kind strengt sich an, es überanstrengt sich und verkrampft.

4.2 Die Bewegung und ihr Bezug zum Lernen in der Schule

„Bewegung ist die Grundlage jeglicher Handlungsfähigkeit. Unausgelebte und eingeschränkte Bewegung kann gesundheitliche Schäden sowie Auffälligkeiten der Leistungsfähigkeit und des Sozialverhaltens zur Folge haben.“ (Hessisches Sozialministerium, Hessisches Kultusministerium 2005, S 53)

Beigel⁷⁶ führt über die Bewegung und den Bezug zum Lernen in der Schule aus: Bewegung macht das Gehirn durch die gesteigerte Sauerstoffaufnahme denk- und aufnahmefähiger. Außerdem werden durch Bewegung verschiedener Botenstoffe produziert:

- *Endorphine* verbessern das Wohlbefinden
- *Dopamin* steigert die Motivation
- *Noradrenalin* aktiviert Körper und Geist
- *Serotonin* erhöht das Selbstvertrauen und baut Angst ab

⁷³ vgl. Beigel 2005, S 25

⁷⁴ 2002, S 141

⁷⁵ 2002, S 116

⁷⁶ 2005, S 28 f

Gedächtnispsychologische Studien⁷⁷ zeigen, dass Lerninhalte, die mit Bewegung gekoppelt werden, doppelt codiert werden und somit schneller und sicherer aus dem Langzeitgedächtnis abrufbar sind.

Zum Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen führt Köckenberger⁷⁸ aus: Durch das Lernen mit dem ganzen Körper kommt Abwechslung in den Schulalltag des Kindes. Einzelne Sinneseindrücke und verschiedene motorische Leistungen ergänzen sich im Begreifen der Problemstellung. Die Kinder können durch die große Anzahl an sensorischen, motorischen und praktischen Verständnis- und Erinnerungszentren leichter auf früher Erlebtes oder bereits abgespeicherte Informationen zugreifen und die neuen Informationen damit vergleichen. Die Beanspruchung aller dieser Zentren führt zu einer größeren Speicherkapazität, die es wiederum den Kindern ermöglicht sich Erlebtes besser einprägen und merken zu können.

Konkretes Erleben und aktives Handeln unterstützen das sinnvolle Verständnis für eine Situation. Kinder können so kognitive Inhalte direkter und besser begreifen und erfassen. „Es wird eine stabile Abspeicherung ermöglicht.“ (Köckenberger 2002, S 104) Wissen, das auf diese Art und Weise erworben wurde, kann vom Kind leichter angewendet werden. Die Bewältigung von Bedingungen ähnlicher oder veränderter Art findet schneller statt.

Breithecker⁷⁹ ergänzt: „Bewegung kommt nicht nur vom Kopf – Bewegung nützt auch dem Kopf“ (Breithecker 2003, S 15) Vom Bewegungsdrang der Kinder profitiert die Entwicklung der neurophysiologischen Strukturen und somit auch „das Lernen, die Gedächtnisbildung bzw. die geistige Leistungsfähigkeit“. (Breithecker 2003, S 15) Komplexe Bewegung in Form von gehen, klettern, balancieren, „kippeln“, strecken auf Stühlen,... liefert die „stärkste Anregung zur synaptischen Verschaltung und zur Ausschüttung von nervenzellerhaltenden Faktoren“. (Breithecker 2003, S 15). Mit Hilfe dieser Aktivierungen werden „die Hirnareale komplex beansprucht“ (Breithecker 2003, S 15). Dies führt auch zu verbesserten kognitiven Leistungen.

Wrobel⁸⁰ schreibt dazu: Um bei schulischen Leistungen wieder bessere Ergebnisse zu erhalten, muss der Zusammenhang von intellektuellen Kompetenzen mit der psychophysischen Entwicklung gesehen werden. Das Verlangen nach besserer Bildung muss gleichzeitig der Bewegung einen grundlegenden Platz einräumen. „Lernen muss im Zusammenhang von Wahrnehmen, Bewegen, Erleben und Handeln gesehen werden.“ (Wrobel 2004, S 204)

⁷⁷ vgl. Beigel 2005, S 29

⁷⁸ 2002, S 104

⁷⁹ 2003, S 15

⁸⁰ 2004, S 204

Beigel⁸¹ unterstützt diese Meinung, indem sie für die angemessene Beachtung und Förderung der Motorik im Rahmen der Schule plädiert. Sie glaubt, dass Schüler nur dann angemessene intellektuelle Förderung erhalten, „...wenn bedacht wird, dass motorische und kognitive Anteile in Wechselwirkung zueinander stehen.“ (Beigel 2005, S 29) Durch Bewegungsmangel wird das Sammeln von Erfahrungen mit dem eigenen Körper verhindert. Kinder, die zu wenig Bewegung haben, gelingt das Zusammenspiel von Wahrnehmung – Bewegung – Lernen und Leisten nur sehr schwer. Nicht selten kommt es aus diesem Grund zu Lernproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und psychosomatischen Leiden.

Wrobel⁸² schreibt über den Zusammenhang von Bewegung und Lernen: Unser Gehirn ist über die gesamte Lebensdauer entwicklungsfähig. Vor allem in der Kindergartenzeit finden prägende Entwicklungen statt, allerdings verkümmert das junge Gehirn dort häufig sehr stark durch die Bewegungslosigkeit. Laut Ergebnissen der Hirnforschung können Muskelaktivitäten und speziell koordinierte Bewegungen das Wachstum von Nervenzellen anregen und die Anzahl neuronaler Verbindungen steigern.⁸³ „Die neuronalen Verbindungen sind Voraussetzung für das spätere Lernen. Je mehr neuronale Verbindungen entstehen, desto komplexer sind die Strukturen und können entsprechend höhere Gehirnleistungen vollbringen.“ (Wrobel 2004, S 206)

⁸¹ 2005, S 29

⁸² 2004, S 206

⁸³ vgl. Gasse/Dobbelstein 2003, S 22 in Wrobel 2004 S 206

5 QUALITATIVE FORSCHUNG

5.1 Was ist qualitative Forschung?

Kruse⁸⁴ schreibt: Qualitative Forschung ist ein Überbegriff für verschiedene offene Forschungsansätze. Unterschieden wird dabei zwischen:

- Qualitativen Befragungsverfahren: Narrative Interviews, Gruppendiskussionen, Leitfadeninterviews, Fokussierte Interviews, Problemzentrierte Interviews.
- Beobachtungsverfahren: teilnehmende und nicht teilnehmende Beobachtung, offene und verdeckte Beobachtung.

Das Ziel aller dieser Forschungsansätze ist es „komplexe soziale Sachverhalte“ (Kruse 2004, S 2) zu verstehen. Im Zentrum steht die Person mit ihren „Sinnzuschreibungen gegenüber der Um-/Mitwelt“. (Kruse 2004, S 2).

Kruse⁸⁵ erklärt das Prinzip der Offenheit und das Prinzip der Kommunikation zu den zwei wichtigsten Prinzipien der qualitativen Forschung. Unter dem Prinzip der Offenheit wird das Zurückhalten des eigenen Hintergrundwissens verstanden, das Selektion verhindern und Offenheit für die subjektiven Wichtigkeiten der Person ermöglichen soll. Die Offenheit steht außerdem dafür, dass der jeweilige Forschungsgegenstand die Auswahl der Forschungsmethode bestimmt.

Das Prinzip der Kommunikation verdeutlicht, dass Sozialforschung ein kommunikativer Prozess ist.

5.1.1 Unterscheidung: qualitative Forschung – quantitative Forschung

Während die quantitative Forschung versucht soziale Sachverhalte zu erklären, ist das Ziel der qualitativen Forschung soziale Sachverhalte zu verstehen.⁸⁶

Der Kontakt bei der qualitativen Forschung ist im Vergleich zur quantitativen Forschung intensiver und dichter. Qualitative Methoden bieten die Möglichkeit, Lebenswelten, soziales Handeln oder Lebensbereiche von Erziehung und Bildung zu untersuchen.⁸⁷

⁸⁴ vgl. Kruse 2004, S 2

⁸⁵ vgl. Kruse 2004, S 3

⁸⁶ vgl. Kruse 2004, S 2

⁸⁷ vgl. Feurstein-Zerlauth, Rotkopf 2000, S 2

5.2 Interviewvarianten der qualitativen Forschung

Kruse⁸⁸ führt 15 verschiedenen Interviewformen an und hebt im Anschluss die 6 häufigsten heraus:

- Narratives Interview: Stehgreiferzählung, der Interviewer greift nicht ein.
- Leitfadeninterview: Das Interview ist durch einen Leitfaden gestützt, der flexibel gehandhabt wird.
- Episodisches Interview
- Fokussiertes Interview: Impuls (Film, Zeitungsartikel) wird gegeben, durch Leitfaden gestützt.
- Problemzentriertes Interview: an Problemen orientiert, durch Leitfaden gestützt.
- Ethnografisches Interview: „Rekonstruktion von Kulturen“ (Kruse 2004, S 11)

5.3 Leitfadeninterview in der Bewegten Volksschule Hallwang

Die Volksschule Hallwang ist seit ungefähr 10 Jahren eine Bewegte Schule. Sie basiert auf drei Säulen:

- Bewegte Pause
- Bewegter Unterricht
- Körper- und sinnesorientierter Turnunterricht

Verschiedene Klassen- und Schulprojekte, eine gesunde Lebenseinstellung (gesunde Jause), sowie unverbindliche Übungen (die sich mit den Themen Essen und Kochen beschäftigen) ergänzen diese drei Säulen.

Das Leitfadeninterview legt subjektive Sichtweisen offen und geht mit Hilfe des Leitfadens auf unterschiedliche Fragestellungen ein.

Die zu interviewenden Lehrer sollen Erfahrungen im Bereich der Bewegten, aber auch im Bereich der Nicht-Bewegten Schule aufweisen. Sie sollen, wenn möglich beide Sichtweisen in ihre Aussagen integrieren können.

Die offenen Leitfragen kann der Interviewte mit seinem vorhandenen Wissen spontan beantworten, die Aufrechterhaltungsfragen dienen der Vertiefung und der gezielten Auseinandersetzung mit dem Thema, sie sollen außerdem das nicht unmittelbar verfügbare Wissen des Interviewpartners zum Vorschein bringen. Der Leitfaden beginnt mit

⁸⁸ vgl. Kruse 2004, S 10 f

Einstiegsfragen, die einen Bezug zum Thema herstellen sollen, z. B.: Wie ist Ihr Zugang zum Konzept der Bewegten Schule?

Die Interviewten:

Fall 1: *Soziodemographische Daten:* Lehrerin der 1. Klasse, 45 Jahre, unterrichtet seit 24 Jahren, ist seit 3 Jahren an der Bewegten Schule in Hallwang tätig.
Erwartetes Ergebnis: unterschiedliche Vorerfahrungen an anderen Schulen, Vergleich mit anderen Schulen, vielseitige Erfahrungen in Bezug auf die Bewegte Schule.

Fall 2: *Soziodemographische Daten:* Lehrerin in der Vorschule, 35 Jahre, unterrichtet seit 8 Jahren und ist seit Herbst an der Bewegten Schule in Hallwang.
Erwartetes Ergebnis: Vergleich mit anderen Schulen, gewonnene Erkenntnisse (Vorteile, Nachteile gegenüber Nicht-Bewegten Schulen...) in der Bewegten Schule, geringe Erfahrungen in Bezug auf die Bewegte Schule.

Fall 3: *Soziodemographische Daten:* Lehrer der 2. Klasse, 32 Jahre, unterrichtet seit 9 Jahren und ist seit 8 Jahren an der Bewegten Schule in Hallwang.
Erwartetes Ergebnis: geringer Vergleich mit anderen Schulen, gute Kenntnis der Methoden und Umsetzungsmöglichkeiten in der Bewegten Schule.

5.3.1 Erste Zwischenergebnisse

Bei der ersten Auseinandersetzung mit den Interviews der drei Lehrpersonen zum Thema „Kann das Konzept der Bewegten Schule gesundheitsförderlich wirken?“ ergaben sich folgende Tendenzen:

- Positiver Zugang
- Grundstein muss zu Hause gelegt werden – Bewegte Schule kann ergänzend wirken
- Kinder sind in einer Bewegten Schule meist in Bewegung, können viel ausprobieren und so unterschiedliche Erfahrungen sammeln
- Bewegtes Sitzen wird sehr positiv empfunden

Mögliche Probleme, die sich für die Lehrer ergeben:

- (anfänglicher) Erklärungsbedarf bei den Eltern

Bei der Auswertung der drei Interviews waren folgende Punkte handlungsleitend:

- Gemeinsame Tendenzen aller Lehrer bezüglich dem Konzept der Bewegten Schule
- Vergleich zwischen den beiden Lehrern, die schon länger an der Bewegten Schule tätig sind und der Lehrerin, die im Herbst begonnen hat
- Vergleich zwischen den beiden weiblichen Lehrerinnen und dem männlichen Lehrer

5.3.1.1 Der persönliche Zugang

Der persönliche Zugang zum Konzept der Bewegten Schule ist bei allen drei Lehrern positiv. Während eine Lehrerin betont, dass die Bewegte Schule in Hallwang nicht ihre erste Schule mit Bewegung ist und sie Vorerfahrungen mit Bewegung im Unterricht, etc. hat, sind die anderen zwei Lehrer erst durch die Bewegte Schule in Hallwang mit Bewegung im Unterricht, in der Pause, usw. intensiver in Kontakt gekommen.

Die beiden weiblichen Lehrerinnen gehen während des Interviews auch auf die veränderten gesellschaftlichen Bedingungen ein (das Sitzen vor dem Fernseher, dem Computer,...). Der männliche Lehrer sieht den Vorteil der Bewegten Schule im Vergleich zur Nicht-Bewegten Schule vor allem in der Methodenvielfalt, die mit ihr einhergeht. Neu gewonnene Methoden sind für ihn: das Verlassen des Klassenzimmers, die Verlegung des Klassenzimmers nach draußen (Outdoorklasse, siehe Abb. 4), sowie das Arbeiten im Liegen und Stehen.



Abb. 4: Die Outdoorklasse in Hallwang⁸⁹

Lehrer 1:

„Meine Einstellung ist natürlich sehr positiv der Bewegten Schule gegenüber, ich habe es bereits in anderen Schulen kennen gelernt, das ist nicht meine erste Schule mit Bewegung....“

„...die Kinder haben einen unheimlichen Bewegungsdrang, vielleicht sogar mehr als früher, weil heute sitzen sie am Nachmittag vorm Fernseher, irgendwo muss das dann ja

⁸⁹ aus eigener Quelle

herauskommen und damit ist diese Unterrichtsmöglichkeit oder dieser Teilaspekt vom Unterricht natürlich sehr entgegenkommend.“

Lehrer 2:

„Mein persönlicher Zugang ist einfach, dass ich das ganz, ganz gut finde überhaupt Bewegte Schule zu machen, weil das normalerweise viel zu wenig in den Unterricht einfließt und Kinder heutzutage, gerade in der Stadt, viel zu wenig Bewegung haben...“

Die Lebensbedingungen der Kinder haben sich in der heutigen Zeit sowohl im städtischen als auch im ländlichen Bereich stark verändert. „Die Bewegungsräume, in denen sich die Kinder aufhalten, sind zum Teil enger und gefahrvoller geworden.“ (Zahner et al 2004, S 11). Die Räume, die den Kindern spontane Spielgelegenheiten zur Verfügung stellen, gehen immer mehr zurück. Bewegungsräume sind immer häufiger auf eine Bewegungsart spezialisiert (z. B. Skateboard) und beeinträchtigen so die Bewegungsaktivitäten der Kinder. Der Bewegungsmangel wird durch ein Fehlen von Spielgefährten, gestresste Eltern und enge Wohnverhältnisse verstärkt.

Auch das Freizeitverhalten der Kinder hat sich verändert. Medien werden immer wichtiger und bestimmen die Freizeit der Kinder. Kindliche Erlebnisse und Wahrnehmungen werden hauptsächlich durch Fernsehen, Videos und Computerspiele geprägt. Bewegungserlebnisse werden nicht aktiv (beim Erklettern eines Baumes) sondern passiv (ein Kind im Fernseher klettert auf einen Baum) gesammelt. Die Folge ist, dass sich die Kinder nicht mit ihrem Körper und ihrer Umwelt auseinandersetzen.⁹⁰

Zwei Drittel aller Kinder weltweit bewegen sich zu wenig. Erhöhter Medienkonsum und dadurch bedingter Rückgang der Bewegung, schlechte Ernährung und Stress tragen zu einer Verschlechterung der kindlichen Gesundheit bei. Ein Gesundheitszustand, der im Kindesalter beeinträchtigt ist, beeinflusst jedoch die Lebensqualität im Erwachsenenalter negativ. Dies bezieht sich vor allem auf den Bewegungsapparat und auf das Herz-Kreislauf-System. Bewegungsmangel birgt auch weitere Risikofaktoren wie Übergewicht in sich.⁹¹

Lehrer 3:

„....Ich habe das Konzept der Bewegten Schule hier vor acht Jahren kennen gelernt und war schon von Anfang an sehr begeistert von diesem Konzept, da es den Schwerpunkt auf Bewegung setzt....“

⁹⁰ vgl. Zahner et al 2004, S 11 f

⁹¹ vgl. Zahner et al 2004, S 51

5.3.1.2 Die Umsetzung in Hallwang

Bei der Frage nach der Umsetzung des Konzepts der Bewegten Schule erwähnen die beiden Lehrer, die schon länger in Hallwang tätig sind, dass das Konzept in Hallwang auf (drei) Säulen basiert.

Die weiblichen Lehrerinnen sprechen gleich zu Beginn über die Bewegte Pause (siehe Abb. 5 und Abb. 6). Diese wird auch im weiteren Gesprächsverlauf von beiden positiv hervorgehoben. Der männliche Lehrer erwähnt neben der Bewegten Pause vor allem den Bewegten Turnunterricht an der Volksschule in Hallwang.

Lehrer 1:

„...was in Hallwang noch besonders herauszukehren ist, ist, dass wir auch in der Pause Bewegung drinnen haben.... es ist jeder beschäftigt, wir haben unheimlich viele Angebote ...jeden Tag gehen wir bei Schönwetter hinaus in den Hof, der auch dazu konzipiert und entwickelt worden ist, beziehungsweise wird der Turnsaal geöffnet. Dem Bewegungsdrang der Kinder kommt unser Konzept sehr entgegen.“

Lehrer 2:

„Was mir ganz positiv auffällt, ist die Pausengestaltung...da gibt es unten die Bewegungshalle, wo sich die Kinder aufhalten können, bei Schönwetter sind wir zusätzlich draußen am Pausenhof...der Pausenhof ist auch so gestaltet, dass wirklich für alle Kinder etwas dabei ist. ...wenn es nicht schön ist, dürfen sie auch in den Turnsaal gehen....Das hab ich bis jetzt in keiner Schule erlebt, dass die große Pause so genutzt wird....“

Lehrer 3:

„Es gibt hier drei Säulen, es gibt die Bewegte Pause, den Bewegten Unterricht und den Bewegten Turnunterricht.....die Bewegte Pause ist, dass die Kinder verschiedenste Spielmaterialien haben...werden die Kinder einfach dazu angeregt in der großen Pause nicht herumzusitzen, sondern sich zu bewegen, etwas zu spielen, sich auszutoben, aber auch sich auf Dinge sehr stark zu konzentrieren, wie beim Jonglieren....und der Bewegte Turnunterricht, hier wird unter anderem versucht, wenn man ein Turngerät, z. B.: den Kasten, der sicherungspflichtig ist, macht, dann ist es im klassischen Turnunterricht so: einer turnt und die anderen zwanzig schauen zu....hier versuche ich einen Übungsparcours aufzubauen, der in der Regel aus lauter nicht sicherungspflichtigen Geräten besteht und es gibt ein sicherungspflichtiges Gerät und die Kinder durchlaufen diesen Parcours, wenn er ausführlich genug ist können hier bis zu 10, 15 Kinder gleichzeitig im Parcours tätig sein und sie kommen irgendwann beim sicherungspflichtigen Gerät vorbei und durchlaufen dieses....der positive Effekt ist, dass die anderen Kinder dazwischen nicht stehen, sondern sich mit anderen Dingen beschäftigen und sich eben bewegen.“

Abb. 5: Ein Teil des Pausenhofs in Hallwang⁹²Abb. 6: Utensilien für die Bewegte Pause⁹³

Greier⁹⁴ unterscheidet die verschiedenen Bereiche der Bewegten Schule. Die drei Hauptbereiche, die miteinander in Beziehung stehen, sind: Bewegter Unterricht, Bewegte Pause und Bewegtes Schulleben. Sie bauen auf dem Schulsport als Fundament auf.

- Bewegter Unterricht

Dieser Hauptbereich kann wiederum in verschiedene Teilbereiche gegliedert werden:

- ➔ Bewegtes Lernen
- ➔ Dynamisches Sitzen
- ➔ Bewegungseinheiten
- ➔ Entspannungseinheiten
- ➔ Bewegungsprojekte

Diese fünf Teilbereiche können sich wirkungsvoll ergänzen. Bewegtes Lernen, dynamisches Sitzen und Bewegungsprojekte verbinden Bewegungshandlungen mit kognitivem Lernen. Bewegungs- und Entspannungsphasen unterbrechen dagegen die eigentliche Lerntätigkeit und dienen der Auflockerung.

- Bewegte Pause

Um spiel- und bewegungsaktive Pausen gemeinsam selbstbestimmt gestalten zu können, müssen die Kinder bestimmte Handlungsfähigkeiten erwerben. Soziale Kompetenzen (Gruppen bilden, Regeln aufstellen und sich daran halten, rücksichtsvolles Verhalten,...) sind dabei besonders wichtig. Die Kinder tragen die Verantwortung für die verschiedenen Spielgeräte (siehe Abb. 7), Spiele bieten ihnen Gelegenheiten ihre Kräfte zu messen, überschüssige Energien abzubauen und neue Energie zu laden. Die Bewegte Pause kann damit auch zum Abbau von Aggressionen

⁹² aus eigener Quelle

⁹³ aus eigener Quelle

⁹⁴ 2007, S 36 ff

beitragen. Durch die Bewegte Pause wird der Schulalltag rhythmisiert und das Wohlbefinden des Kindes gesteigert. Die Lehrperson spielt in der Bewegten Pause nur eine Nebenrolle, sie regt an, berät, betreut, aber leitet nicht. Wichtig ist es, den Kindern Freiräume zu bieten, in denen sie verschiedene Dinge probieren, entdecken und erfinden können.



Abb. 7: Jonglierbälle, Reifen und Bälle⁹⁵

Viele sehen in der Pause nur eine Unterbrechung einer bestimmten Tätigkeit. Der wahre Sinn der Pause, nämlich sich zu entspannen sowie geistige und körperliche Erholung zu erlangen, geht dabei verloren. Die Pause stellt eine wertvolle Ergänzung des Unterrichts dar, vor allem des Sportunterrichts. Sie eröffnet den Kindern Möglichkeiten Bewegung, Spiel und Sport als freudvoll zu empfinden, da die Tätigkeiten selbst gewählt und selbst bestimmt durchgeführt werden.⁹⁶

- **Bewegtes Schulleben**

Erhöhung des Anteils von Spiel und Bewegung im gesamten Schulleben und Gestaltung einer Schulgemeinschaft, „in der es viel Bewegung gibt und die dadurch selbst in Bewegung gerät und bleibt.“ (Greier 2007, S 55) Beispielsweise die Verbindung von Bewegungserlebnissen und Naturerlebnissen bei Wandertagen, Sportfesten, Klassenausflügen und Spielfesten. Aber auch ein Zusammenwirken von Eltern und Schule (gemeinsame Bewegungsangebote für Kinder und Eltern) sowie Schule und Gemeinde (Sportvereine) trägt positiv zu einem Bewegten Schulleben bei.⁹⁷

5.3.1.3 Die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes

In Bezug auf den Einfluss von Bewegter Schule auf die Sozial- und Selbstkompetenz des Kindes waren alle Lehrer der Meinung, dass dies ein positiver ist. Die Selbstkompetenz wird dort gesteigert, wo die Kinder für sich selbst die richtigen Positionen suchen (wie

⁹⁵ aus eigener Quelle

⁹⁶ vgl. Mundigler 2003, S 3 ff

⁹⁷ vgl. Greier 2007, S 55 ff

beim Bewegten Sitzen) und der Lehrer ihnen Verantwortung überträgt, wie z. B. bei den Turnparcours oder in der Bewegten Pause. Dort übernehmen sie, nach einer kurzen Einführung, Verantwortung für sich selbst. Vor allem bei jenen Stationen, die nicht gesichert sind. Durch diese Aufgaben steigt das Selbstvertrauen der Kinder.

Die Sozialkompetenz wird in dem Sinne gefördert, dass die Kinder, wenn sie in Bewegung sind, mehr aufeinander Rücksicht nehmen müssen als wenn sie starr auf ihren Plätzen sitzen. Es wird zum Beispiel von den Kindern verlangt, dass sie ihren Lärmpegel so reduzieren, dass auch ihre Klassenkollegen ordentlich arbeiten können und eine angenehme Arbeitsatmosphäre möglich ist. Die Lehrerin der Vorschulklasse erwähnte z. B., dass die reiferen Kinder häufig die Rücksicht der anderen Kinder einfordern.

Zimmer und Dzikowski⁹⁸ schreiben zu diesem Thema: Bewegung ist ein grundlegendes Bedürfnis von Kindern, durch das sie sich auch unmittelbar äußern können. Durch Bewegungshandlungen kann sich das Kind ein Bild über seine Stärken und Schwächen machen und so zu einer realistischen Selbsteinschätzung beitragen. Tatsächlich bedeutet das die „Förderung von Selbstwertgefühl, Selbstachtung, Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Frustrationstoleranz, Genuss- und Erlebnisfähigkeit.“ (Zimmer, Dzikowski 2007 S 36)

Schraag⁹⁹ ergänzt diese Meinung, er glaubt, dass Bewegung und Sport zur Vermittlung gesellschaftlich bedeutsamer Werte wie „Anstrengungsbereitschaft, Einsatzbereitschaft, Teamfähigkeit, soziale Kompetenz, Durchhaltevermögen und Durchsetzungsvermögen“ (Schraag, 2001 S 50) einen wesentlichen Beitrag leisten kann. Die Achtung und Wertschätzung, die dem Mitspieler gegenüber erlebt wird, bietet Chancen zur Erfahrung von Fairness und Hilfsbereitschaft.

5.3.1.4 Das Schulklima

In Bezug auf das Schulklima waren sich alle drei Lehrer einig, dass dieses durch Bewegung und Spiele positiv beeinflusst werden kann, ein gutes Schulklima aber nicht vom Konzept der Bewegten Schule abhängig ist.

Die Aussagen der Lehrer waren in Bezug auf die Schüler–Lehrer-Beziehung nahezu identisch. Dadurch dass der Klassenverband häufig aufgelöst und in Gruppen gearbeitet wird, kann der Lehrer mehr Kontakt zum einzelnen Schüler aufnehmen, er wird dadurch vom „Machtmenschen“ zum „Mitmenschen“.

⁹⁸ 2007, S 36

⁹⁹ 2001, S 50

Lehrer 1:

„...wenn man Bewegung im Unterricht auch so sieht, dass der Klassenverband aufgelöst wird.....der Lehrer kann mehr Kontakt zum Einzelnen aufbauen...“

Lehrer 2:

„....der Lehrer wird mehr als Mitglied betrachtet, nicht so sehr als Dominanz....“

Lehrer 3:

„....Bewegung ist sicher kein Nachteil, weil sich die Kinder mit den Lehrern in einem weiteren Aspekt auseinandersetzen....bietet sich für mich als Lehrer die Möglichkeit, wenn ich sehe, die Kinder spielen Tischtennis...spiele ich eine Runde mit....damit verbinden sich die Kinder mit dem Lehrer ganz anders, wie wenn diese Möglichkeit gar nicht da wäre....von daher kann es schon zur Verbesserung des Schulklimas beitragen....Lehrperson wird nicht nur als Lehrer, sondern als Mensch gesehen, der andere Fähigkeiten und Fertigkeiten hat, die vielleicht in der Schule gar nicht gefragt sind...aber die das Menschsein bereichern....“

5.3.1.5 Leistungssteigerung (motorische Leistung / Lernleistung)

Aus allen drei Interviews ging hervor, dass die Lehrer der Meinung sind, dass vielseitige Bewegungserfahrungen sowohl die motorische als auch die kognitive Leistung positiv beeinflussen. Alle drei Interviewpartner waren der Meinung, dass die motorische Leistungsfähigkeit mit Sicherheit positiv beeinflusst wird, da die Kinder die Möglichkeit haben verschiedenste Dinge auszuprobieren und die Motivation eine andere ist. Wenn Kinder z. B. sehen, dass ihr Freund mit dem Seil springt, wollen sie es früher oder später auch ausprobieren. Besonders motorisch schwache Kinder werden durch die immer wiederkehrenden Bewegungen gefördert.

Die Lehrerin, die erst seit Herbst in Hallwang unterrichtet, ist zwar der Meinung, dass die motorische - und die Lernleistung durch Bewegung gesteigert werden kann, konnte aber aufgrund mangelnder Erfahrungen nicht wirklich auf dieses Thema eingehen.

Die beiden anderen Lehrer sind fest davon überzeugt (der männliche Lehrer verweist sogar auf die Nachweise in der Fachliteratur), dass durch Bewegung die Lernleistung der Kinder positiv beeinflusst wird. Sie gehen davon aus, dass verschiedene Konzentrations- und Bewegungsübungen dazu führen, dass die Kinder konzentrierter arbeiten können.

Lehrer 1:

„...Konzentrations- und Bewegungsübungen vor Ansagen oder Kurztests führen dazu, dass die Kinder konzentrierter arbeiten und so wird die Leistung möglicherweise verbessert...“

Lehrer 2:

„Ich glaube, dass es Kindern, die motorisch schwach sind, recht gut tut immer wieder in Bewegung zu sein und immer wieder neue Erfahrungen zu machen...“

Lehrer 3:

„Die motorische Leistungssteigerung ist meiner Meinung nach ganz klar zu sehen. Es gibt bei uns am Ende der 4. Klasse kaum Kinder, die den Moonhopper nicht benützen können. Ich bin immer wieder begeistert, auf wie viele verschiedene Arten man mit Sprungseilen springen kann und das hab ich bisher nur an dieser Schule gesehen.... Da haben die Kinder, die hier zur Schule gehen, sicherlich mehr Möglichkeiten, sie können auch 4 Jahre lang üben und zum Schluss können fast alle Kinder das, weil sie es irgendwann einmal interessiert hat...von daher glaube ich, dass es einen positiven Effekt haben kann“

„...dadurch, dass ich es mit Bewegungen verbinde, was ich gelernt habe, da gibt es genügend Fachliteratur dazu, ist eindeutig belegt, dass die Lernleistung gesteigert wird. ...ja, ich glaube schon, dass sie verbessert wird und die Fachliteratur gibt mir da recht.“

Köckenberger¹⁰⁰ führt zur Leistungssteigerung aus: Durch die Abwechslung der unterschiedlichen Lernsituationen und Bewegungsfelder werden neue Anregung und Konzentration geschaffen. Angst vor Überforderung, Versagen bzw. Unfähigkeit wird durch die Lust am Spiel und die ungezwungene Lernatmosphäre abgelegt. Auch eventuelle motorische Defizite und Bewegungsängstlichkeit kann abgebaut werden. Wahrnehmungsbereiche, die weniger gut ausgeprägt sind, „werden durch andere Sinneskanäle ergänzt, beeinflusst oder ersetzt.“ (Köckenberger 2002, S 105)

5.3.1.6 Der Sportunterricht

Dass sich der Sportunterricht in einer Bewegten Schule im Vergleich zu dem in einer Nicht-Bewegten Schule unterscheiden kann, davon geht der männliche Lehrer aus. Er verweist dabei auf den Austausch zu einzelnen Themen, z. B. Einführung des Kastens, im Lehrerkollegium und auf das Anliegen alle Kinder für ihr Bemühen zu loben. Außerdem

¹⁰⁰ 2002, S 105

erwähnt er, dass in Hallwang dazu angehalten wird, möglichst alle Kinder ständig in Bewegung zu halten.

Die beiden Lehrerinnen sind der Meinung, dass die Qualität des Sportunterrichts hauptsächlich vom Engagement des Lehrers und nicht so sehr vom vorherrschenden Konzept der Schule abhängig ist.

Lehrer 1:

„Wir haben an der Schule sehr engagierte Turnlehrer und ich denke, es kommt auf den Lehrer an, wie er seinen Unterricht gestaltet... gerade Turnen lässt alles zu.“

Lehrer 2:

„...der Sportunterricht wird mittlerweile in fast allen Schulen sehr wichtig genommen. Ich glaube, es gibt in sehr vielen Schulen Schwerpunkte, die auf sportliche Aktivitäten bezogen sind...Bewegung wird sicher überall ganz groß geschrieben.“

Lehrer 3:

„Ich glaube es gibt sehr viele Punkte, die nicht von der Art der Schule abhängig sind, ich denke da z. B. an Hallenfußball, das wird wahrscheinlich an allen Schulen gleich ausschauen.....wie man Geräteturnen umsetzt, da ist vielleicht schon ein Unterschied....was bei der Bewegten Schule auch ganz wichtig ist, jeder Schüler wird gelobt wie er den Kasten überwindet und wenn einer das nicht so gut kann, dann kann er es eben nicht perfekt, aber er hat es probiert....“

Hildebrandt-Stramann¹⁰¹ führt zur Bedeutung des Sportunterrichts in Bewegten Schulen folgendes aus: Der Sportunterricht hat in einer Bewegten Schule einen zentralen Stellenwert. Seine didaktische Perspektive ist jedoch nicht primär sportiv, sondern vielmehr kindzentriert und erfahrungsorientiert. Im Zentrum der erfahrungsorientierten Bewegungserziehung „...steht der sich bewegende Schüler, der sich als Urheber seiner eigenen Bewegung verstehen und dessen Selbstentwicklungs- und Selbsterziehungsfähigkeit gestärkt werden soll.“ (Hildebrandt-Stramann 1999, S 102)

5.3.1.7 Gesundheitsförderung

Die Gesundheitsförderung wurde von den beiden Lehrern, die schon länger an der Schule tätig sind, hauptsächlich im Bereich der Haltung des Kindes gesehen. Diese wird, so sind beide der Meinung, durch unterschiedliche Sitzmöglichkeiten (Sitzkissen, Sitzhocker, Sitzbälle, Teppiche, Fensterbänke,...) positiv beeinflusst. Der männliche Lehrer geht

¹⁰¹ 1999, S 97 ff

darauf ein, dass Gesundheitsförderung breiter gesehen werden muss und verweist auf Themen wie Ernährung und Schulhygiene, die sicher auch in anderen Schulen behandelt werden.

Bewegung trägt im Allgemeinen zu Gesundheitsförderung bei und in einer Bewegten Schule wird den Kindern mehr Freiraum gegeben, die Kinder können selbst einschätzen, wie weit sie gehen können und ihre Grenzen kennen lernen bzw. erweitern, davon geht die Lehrerin aus, die erst seit Herbst in Hallwang tätig ist.

Lehrer 1:

„...alleine die verschiedenen Sitzmöglichkeiten, die wir den Kindern anbieten....es wird auf die Sitzhaltung geschaut...gesundheitsfördernd ist es mit Sicherheit.“

Lehrer 2:

„Bewegung ganz im Allgemeinen trägt sicher zur Gesundheitsförderung bei und Bewegte Schule insofern, weil man den Kindern mehr Freiraum gibt...“

Lehrer 3:

„Hinsichtlich der Bewegung natürlich schon, hinsichtlich der Sitzarten und der Sitzmöbel ganz bestimmt. Gesundheitsförderung ist aber ein bisschen breiter zu sehen, da kommt auch die Ernährung und die Schulhygiene dazu, die auch in allen anderen Schule Element des Lehrplans sind...“

Das Bewegte Sitzen wurde nicht nur in Bezug auf die Gesundheitsförderung erwähnt. Alle drei Lehrer haben im Lauf des Gesprächs mehrmals dazu Stellung bezogen.

Die Lehrerin, die bereits seit 3 Jahren in Hallwang unterrichtet, glaubt, dass Bewegtes Sitzen die motorische Leistung beeinflusst. Sie geht davon aus, dass Kinder, die immer „nur“ an ihrem Tisch sitzen, eingeschränkt werden, während Bewegung den Horizont öffnet. Außerdem erwähnt sie, dass Bewegtes Sitzen vor allem den Alltag in den höheren Klassen (3. und 4. Schulstufe) bereichert, da hier aufgrund des höheren Arbeits- und Zeitaufwandes nicht mehr ganz so viel Bewegung stattfindet wie in den niedrigeren Klassen.

Die Lehrerin, die erst seit Herbst in Hallwang tätig ist, geht schon am Beginn des Gesprächs auf das Bewegte Sitzen ein. Sie sieht Bewegte Schule nicht nur als Bewegung, sondern auch als „freie“ Phasen, die auch das Sitzen am Ball, etc. ermöglichen. Bei der Umsetzung in Hallwang erzählt sie kurz, wie der Unterricht durch bewegliche Sitzmöbel beeinflusst wird. Aber auch im Bereich des allgemeinen Wohlbefindens geht sie auf die unterschiedlichen Sitzmöbel ein, da sie dem Kind, gerade in der ersten Klasse, den Einstieg erleichtern, da es nicht „gezwungen“ wird still zu sitzen.

Der männliche Lehrer geht auch auf das Wesen des Kindes ein, auf den Unterschied, den es für Kinder macht, ob sie sich bewegen dürfen oder still sitzen müssen. Er spricht davon, dass die ständige Änderung des eigenen Arbeitsplatzes den Kindern erlaubt dort tätig zu sein, wo es für sie angenehm ist und somit den Druck auf den Schüler zu senken.

Lehrer 1:

„...beziehungsweise in den höheren Klassen ist die Bewegung nicht mehr ganz so groß, weil doch einige Aufgaben längere Zeit dauern, aber sie sind dann in verschiedenen Sitzpositionen...also es ist immer eine Bewegung drinnen...es ist nie eine starre Sache.“

„...wenn ich alles am Tisch machen muss, bleibe ich eingeschränkt, aber wenn ich den Horizont öffne, kann ich überall schreiben, ich kann überall Bewegung einbauen...“

Lehrer 2:

„...eben auch im Unterricht, dass die Kinder auf Bällen sitzen, dass sie verschiedenste Sesseln angeboten bekommen, z. B. Hocker, oder sie dürfen auch am Boden draußen arbeiten....ganz viele verschiedene Möglichkeiten nicht immer nur am Sessel zu sitzen.“

„Gerade Kinder, die in der ersten Klasse sehr schüchtern waren und viel geweint haben, tauen ganz gut auf, auch durch das, weil sie nicht immer sitzen müssen...manche können in der ersten Klasse noch nicht so sitzen und wenn man das verlangt, ist das wahnsinnig schwierig....in anderen Schulen ist es schon so, dass die Lehrer wesentlich mehr schimpfen....“

Lehrer 3:

„Weil es etwas anderes ist, wenn ich einen Vormittag bewegt erleben kann oder wenn ich still sitzen muss. Gerade für Kinder zwischen 6 und 10 geht es gegen ihre Grundinteressen ...kein Kind würde sich freiwillig vier Stunden irgendwo hinsetzen und in dieselbe Richtung schauen....die ständige Veränderung des Sitzens, das ständige Ändern des eigenen Arbeitsplatzes, das heißt man arbeitet dort, wo man es selbst für angenehm empfindet.....dann empfinden das die Kinder weniger als Druck wie der Schulalltag aussieht...“

Das Bewegte Sitzen gibt den Kindern die Gelegenheit für sich selbst zu entscheiden, wann ein Wechsel der Arbeitsposition sinnvoll bzw. notwendig ist. Sie lernen so ihren Körper besser kennen.

Breithecker¹⁰² führt in Bezug auf das Sitzen in der Schule folgendes aus: Es liegt in der Natur des Kindes, dass es (in der Regel) bis zum 10. Lebensjahr ein exzessives

¹⁰² 2003, S 14 ff

Bewegungsbedürfnis hat und deshalb kaum ruhig sitzen kann. Kinder im Grundschulalter verbringen heute durchschnittlich neun Stunden im Sitzen, die Tendenz ist weiter steigend. „Kinder sitzen immer mehr und bewegen sich immer weniger.“ (Breithecker 2003, S 14) Vor allem Still- und Dauersitzen stellen eine starke Belastung für Körper, Geist und Seele dar. Zudem sind die meisten Schulmöbel veraltet und entsprechen nicht den haltungs- und entwicklungsphysiologischen Bedürfnissen eines heranwachsenden Menschen. Die Zeit, die Kinder unbewegt und still sitzend auf diesen Möbeln verbringen, sorgt für körperlichen und geistigen Abbau. „Es sei denn, sie kippeln.“ (Breithecker 2003, S 14) Die vielfältig veränderten Sitzpositionen der Kinder, vor allem das „Kippeln“ aktivieren die vestibulären Funktionen. Beim Gleichgewichtssinn handelt es sich um ein alles vereinendes Bezugssystem (er steht in starkem Bezug zu den anderen Körpernahrinnen), seine Inanspruchnahme wirkt sich wesentlich auf die körperliche und geistige Leistungsbereitschaft der Kinder aus.

Greier¹⁰³ führt zum Dynamischen Sitzen folgendes aus: ein häufiger Wechsel der Sitzpositionen kennzeichnet dynamisches Sitzen. Der Lehrer muss den Kindern bewusst machen, dass Bewegung beim Sitzen nicht nur erlaubt, sondern erwünscht ist. Dies erfordert jedoch ein Umdenken, die Schüler erfahren, dass sie keine festen Haltungsmuster einnehmen, sondern ihre Sitzpositionen je nach Bedarf verändern können.

5.3.1.8 Probleme, die durch das Konzept der Bewegten Schule entstehen können

Kritikpunkte bzw. Probleme, die das Konzept mit sich bringen könnte, wurden von den beiden Lehrern, die schon länger in Hallwang unterrichten, nur nach längerem Nachdenken und bei genauerer Betrachtung gefunden.

Die neue Lehrerin geht jedoch sofort darauf ein, dass dieses Konzept durchaus Schwierigkeiten mit sich bringen kann.

Das Problem des anfänglichen Erklärungsbedarfs wurde von den zwei Lehrerinnen genannt. Neue Konzepte werden häufig sehr kritisch betrachtet, vor allem deshalb, weil sich die „alten“ Unterrichtsformen schon jahrzehntelang bewährt haben.

Lehrer 1:

„...der Anfang war sicherlich nicht so einfach, weil das, was hundert Jahre gehalten hat, auch die nächsten hundert Jahre halten muss....es wird mit Argwohn geschaut, wie macht die denn das...aber mit der Zeit wird das sehr positiv aufgenommen...“

¹⁰³ 2007, S 42

Lehrer 2:

„...manche, gerade ältere Eltern es gerne hätten, dass das Kind bei der Aufgabe eine Stunde sitzen kann und diese Voraussetzungen gibt es einfach nicht mehr...“

Die beiden Lehrer, die schon länger in Hallwang unterrichten, gehen auf weitere mögliche Problemfälle ein.

So fallen der Lehrerin spontan die Kosten ein, die durch die Bewegte Schule entstehen. Die verschiedenen Angebote (Pausenhof, Turngeräte, Stelzen,...) müssen finanziert und gewartet werden. Sie erwähnt jedoch sofort die finanzielle Unterstützung, die die Bewegte Schule in Hallwang von Bürgermeister, Eltern, Vereinen und verschiedenen Sponsoren erhält.

Außerdem geht sie auf die eventuelle Streichung von Turnstunden ein, die durch das Konzept der Bewegten Schule verursacht werden könnte. Die Bewegung während des Unterrichts und während der Pausen könnte die Streichung von Turnstunden veranlassen.

„....Bewegte Schule kostet natürlich Geld, es muss genügend Angebot angeschafft werden....aber wir werden in diesem Projekt absolut unterstützt.“

„...das eventuell die Gefahr besteht, dass von oben herab die Turnstunden gekürzt werden, weil so viel Bewegung in der Schule ist....weil ja immer ein Kampf um die Stunden ist und wenn sich viele Schulen das Konzept der Bewegung an den Hut heften, könnte es eventuell sein, dass die Politiker Turnstunden wegnehmen...“

Der Lehrer geht in seiner kritischen Betrachtung hauptsächlich auf die Gestaltung des Unterrichts ein. Bewegung während des Unterrichts braucht einen gewissen Disziplinrahmen, die Kinder müssen Regeln akzeptieren und sich strikt daran halten, um beispielsweise der Verletzungsgefahr vorzubeugen bzw. diese zu minimieren. Er erwähnt außerdem, dass dieses Konzept das Unterrichten des Lehrers eventuell schwieriger gestalten könnte. Er geht dabei auf die Vorbereitungsarbeiten des Lehrers (der Einbau von Bewegung in die Stunde) ein und auf die Zeit, die es braucht, bis die Kinder wieder ruhiger werden.

„Wenn man sich ein Problem suchen möchte, dann liegt es glaube ich eher in der Vorbereitung weil es weitaus einfacher ist eine Mathematikstunde unbewegt mit Buchseite durchzuführen....das ist die Herausforderung an den Lehrer. Aber das ist kein Problem des Konzepts der Bewegten Schule, sondern möglicherweise ein Problem des Konzepts des Lehrers...“

5.3.2 Zusammenfassung

Das Interview an der Volksschule in Hallwang ergibt folgendes Bild:

Die drei befragten Lehrer haben einen sehr positiven Zugang zum Konzept der Bewegten Schule. Alle drei haben unterschiedliche Vorerfahrungen gesammelt, sind jedoch der Meinung, dass sich das Konzept der Bewegten Schule positiv auf verschiedene Lebensbereiche (Persönlichkeit, Beziehung zwischen Lehrern und Schülern, Lernen und Gesundheit) auswirken kann. Dennoch darf ihrer Meinung nach dieses Konzept nicht überschätzt werden, da die Erwartungen an das Konzept viel zu hoch wäre, wenn man glauben würde, dass die Bewegte Schule den Kindern z. B. eine positive Lebenseinstellung vermitteln würde.

Die Lehrer sind sich einig, dass heutzutage auch in Nicht-Bewegten Schulen Bewegung fester Bestandteil des Schullebens ist und dass viele Lehrer genauso mit Hilfe von Bewegung unterrichten. Dadurch dass in der Volksschule Hallwang nach dem Konzept der Bewegten Schule unterrichtet wird, gibt es vielleicht einen breiteren Wissenstransfer, weil die Lehrer angehalten werden, so viel Bewegung als möglich in ihren Unterricht zu integrieren und sich auch gegenseitig austauschen können. Außerdem sind verschiedene Aspekte gegeben, die vielleicht in anderen Schulen fehlen, wie z. B. der eigens angelegte Schulhof.

Die beiden Lehrer, die schon länger an der Bewegten Schule unterrichten, fanden erst nach einiger Überlegung eventuelle Probleme, die dieses Konzept mit sich bringen könnte. Nach einer sorgfältigen Betrachtung dieser scheinbaren Schwierigkeiten kamen jedoch beide zu dem Schluss, dass diese Probleme leicht lösbar sind (Deckung der Kosten durch Vereine, Aufklärung der Eltern, ...) bzw. nicht vom Konzept, sondern vom Lehrer abhängig sind (aufwändigere Durchführung der Unterrichtsstunden). Die Lehrerin, die seit Herbst an der Schule unterrichtet, glaubt durchaus, dass dieses Konzept auch Probleme mit sich bringt und geht hauptsächlich auf die Einstellung der „älteren“ Eltern ein.

6 BEWEGTE SCHULE – ÜBUNGEN UND SPIELE ZUR UMSETZUNG

„Stillsitzen ist kein Zeichen von Konzentration und Lernbereitschaft.“ (Beigel 2005, S 79) Beigel¹⁰⁴ ist der Meinung, dass in den Unterricht integrierte Bewegungsspiele das Verstehen der Lerninhalte verbessern und steigern.

Themenbezogenes Bewegen, Bewegungspausen und Entspannungsübungen führen zu einer Steigerung der Konzentration, motivieren, entspannen bzw. aktivieren das Gehirn, fördern eine positive Arbeitsatmosphäre und führen zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls der Schüler. Das soziale Miteinander wird durch abnehmende Aggressions- und Gewaltbereitschaft gefördert. Kommunikation, Ausdruck, Kreativität, Fantasie und Kooperation sind weitere Bereiche, die durch den Einsatz von Spiel und Bewegung gefördert werden.

Zimmer¹⁰⁵ schreibt in ihrem Buch, dass sich das Bewegungsbedürfnis von Kindern nicht auf bestimmte Zeiten, bestimmte Orte und auf bestimmte Institutionen beschränkt. „Kinder wollen sich immer und überall bewegen, auch – ja gerade – dann, wenn sie es nicht sollen.“ (Zimmer 1998, S 108) „Orte und Einrichtungen, in denen Kinder aufwachsen und an denen sie sich aufhalten, müssen deswegen auch immer Orte sein, an denen Bewegung möglich, erwünscht, nur wenig behindert wird.“ (Zimmer 1998, S 109)

6.1 Bewegtes Lernen - Themenbezogenes Bewegen im Unterricht

Bewegung dient als Unterstützung beim Verstehen von Sachinhalten. Sie stellt eine didaktische Hilfe dar.¹⁰⁶

„Bewegung ist hier das verknüpfende Element zur Unterstützung ganzheitlicher Lernprozesse.“ (Greier 2007, S 179) Sie hilft bei der Erschließung zusätzlicher Informationszugänge und optimiert in weiterer Folge die Informationsverarbeitung.¹⁰⁷

¹⁰⁴ 2005, S 79

¹⁰⁵ 1998, S 108 f

¹⁰⁶ vgl. Richter 2006, S 8

¹⁰⁷ vgl. Greier 2007, S 38 f

	MATERIAL	AUSDAUER	KRAFT	SCHNELLIGKEIT	REAKTION	KOORDINATION	GLEICHGEWICHT	KREATIVITÄT	MITEINANDER	ENTSPANNUNG
„Beine würfeln“	✓				✓	✓	✓	✓	✓	
„Größer als...kleiner als“				✓	✓	✓				
„Zahlen raten“					✓	✓			✓	
„Rechenjogging“		✓			✓					
„Bewegungsrechnen“				✓	✓					
„Stilleübung Gruppenzählen“					✓				✓	✓
„Einmaleins-Springen“	✓	✓					✓			
„A B C, ich geh“					✓					
„Aufsatztanz“	✓				✓			✓	✓	
„Rückenschreibspiel“									✓	✓
„Einfach hingelegt“								✓		
„ABC Springen“	✓					✓	✓			
„Movement poems“					✓					
„Weather massage“					✓				✓	✓
„Head and shoulders“					✓					

Tabelle 1: Übersicht über die Spiele zum themenbezogenen Bewegen¹⁰⁸

6.1.1 Bereich Mathematik

6.1.1.1 „Beine-Würfeln“¹⁰⁹

Klasse:	Vorschulklasse bis 4. Schulstufe
Anzahl:	Kleingruppe bis Klassenstärke
Arbeitsform:	Kreis
Material:	Schaumstoffwürfel
Ziel:	Vertiefung und Festigung des Zahlenverständnisses, Koordinationsübung

In der Mitte des Kreises wird mit einem großen Schaumstoffwürfel gewürfelt. Die gewürfelte Zahl gibt an, mit wie vielen Körperteilen die Schüler den Boden berühren dürfen, z. B.: Würfelzahl 3: ein Bein, eine Hand, der Kopf... (siehe Abb. 8).

Abb. 8: Die Kinder berühren mit drei Körperteilen den Boden¹¹⁰

¹⁰⁸ Tabelle modifiziert übernommen aus: Gregor, Roithinger, Schwarz 1998, S 1-1

¹⁰⁹ vgl. Beigel 2005, S 81

Variation: die Schüler würfeln zweimal hintereinander: Die erste Würfelzahl gibt die Zahl der Schüler an, die in einer Gruppe sind. Die zweite Würfelzahl zeigt an, mit wie vielen Körperteilen die Gruppe insgesamt den Boden berühren darf, z. B.: Die erste Zahl ist eine 6, die zweite Zahl ist eine 4. Sechs Schüler dürfen mit vier Körperteilen den Boden berühren. Möglichkeit: Vier Schüler stehen auf einem Bein und tragen den fünften und sechsten Schüler.

6.1.1.2 „Größer als...kleiner als“¹¹¹

Klasse:	Vorschulklasse bis 4. Schulstufe
Arbeitsform:	am Tisch oder im Kreis
Ziel:	Vertiefung und Festigung des Zahlbegriffs, Lockerung der Muskulatur

Die Schüler stehen vor ihren Tischen. Es wird eine Zahl an die Tafel geschrieben. Der Spielleiter ruft nacheinander Zahlen. Ist die gerufene Zahl größer als die, die an der Tafel notiert wurde, strecken sich alle auf Zehenspitzen in die Luft (siehe Abb. 9). Ist die Zahl kleiner, gehen alle in die Hocke.



Abb. 9: Wenn die Zahl größer ist, strecken sich die Kinder¹¹²

Variation: Es werden Rechenaufgaben gestellt. Das Ergebnis wird mit der Zahl an der Tafel verglichen und entscheidet über Recken oder in die Hocke gehen. Diese Übung kann abgewandelt auch im Bereich Deutsch (Groß- und Kleinschreibung) angewandt werden.

6.1.1.3 „Zahlen raten“¹¹³

Klasse:	Vorschulklasse bis 4. Schulstufe
Arbeitsform:	am Tisch oder im Kreis

¹¹⁰ Beigel 2005, S 81

¹¹¹ vgl. Beigel 2005, S 82

¹¹² Beigel 2005, S 82

¹¹³ vgl. Beigel 2005, S 85

Ziel: Wiederholung der Zahlen in den bereits erlernten Zahlenräumen, Auflockerungsübung

Die Einer werden geklatscht (siehe Abb. 10).

Die Zehner werden gestampft (siehe Abb. 11).

Die Hunderter werden gehüpft (siehe Abb. 12).

Die Tausender werden mit gegrätschten Beinen gesprungen (siehe Abb. 13).

Die Schüler stellen durch Bewegung mit ihrem Körper eine Zahl dar.



Abb. 10: Klatschen der Einer¹¹⁴



Abb. 11: Stampfen der Zehner¹¹⁵



Abb. 12: Hüpfen der Hunderter¹¹⁶



Abb. 13: Grätschsprung für den Tausender¹¹⁷

Wichtig

- Das Bewegungsspiel sollte anfangs (auch in höheren Klassen) nur im Zahlenbereich 100 gespielt werden, da es am Beginn schwierig ist sich die Bewegungen, die Einer, Zehner, Hunderter,...vertreten, zu merken und diese nachzuvollziehen.
- Alle Bewegungen müssen langsam und großräumig ausgeführt werden, da die Zahlen sonst nicht erkannt werden können und das Spiel keinen Spaß macht.
- Die Zahlen müssen genau in der gleichen Reihenfolge vorgezeigt werden, wie sie auch im Rechenbuch in Tabellen eingetragen werden: zuerst der Tausender, dann Hunderter, Zehner und Einer (siehe Tabelle 2).

¹¹⁴ Beigel 2005, S 85

¹¹⁵ Beigel 2005, S 85

¹¹⁶ Beigel 2005, S 85

¹¹⁷ Beigel 2005, S 86

- Die Schüler dürfen während der Bewegung mitschreiben, z. B.: 1 Grätsche, 5 Hüpfen, 2 Stampfen, 8 Klatscher = 1528

Tausender	Hunderter	Zehner	Einer
1	5	2	8

Tabelle 2: Stellenwerttafel¹¹⁸

6.1.1.4 „Rechenjogging“¹¹⁹

Klasse: 3. und 4. Schulstufe

Arbeitsform: stehend am Platz

Ziel: Wiederholung und Festigung 1×1 bzw. des 1 in 1, Auflockerungsübung, Schulung der Reaktion

Eine Zahl zwischen 2 und 19 wird ausgemacht und an der Tafel notiert. Alle Schüler joggen auf der Stelle (siehe Abb. 14). Der Spielleiter ruft eine Zahl, ist diese Zahl durch die vorher abgemachte teilbar, drehen sich die Schüler einmal um die eigene Achse, ist sie nicht durch diese Zahl teilbar, wird auf der Stelle weitergejoggt.

Abb. 14: Rechenjogging¹²⁰

Variation: Es werden zwei Zahlen vereinbart, z.B. 2 und 3. Wird die Zahl 12 gerufen, ist sie durch beide vereinbarten Zahlen teilbar und die Schüler drehen sich, wird die Zahl 4 gerufen, joggen die Schüler auf der Stelle, da sie nur durch 2 teilbar ist.

6.1.1.5 „Bewegungsrechnen“¹²¹

Klasse: 1. bis 4. Schulstufe

Arbeitsform: stehend am Platz, bewegend im Raum

Ziel: Festigung des Zahlenraums 100, Schulung der Reaktion, Auflockerungsübung

¹¹⁸ modifiziert übernommen aus: Beigel 2005, S 87

¹¹⁹ vgl. Beigel 2005, S 106

¹²⁰ Beigel 2005, S 106

¹²¹ vgl. Venne 2006, S 31

Für jede Ecke im Klassenraum wird ein Zahlenraum festgelegt, z. B. 0 – 25, 26 – 50, 51 – 75, 76 – 100. Die Kinder stehen auf ihren Plätzen hinter ihren Stühlen. Die Lehrperson nennt eine Aufgabe und zählt anschließend relativ leise von 5 bis 0 rückwärts. In dieser Zeit muss jedes Kind in die Ecke laufen, in der es die Lösung vermutet. Danach wird aufgelöst: Die Lehrperson fragt die Kinder nach dem Ergebnis, von denen sie vermutet, dass sie hinter den guten Rechnern hergegangen sind oder geraten haben. Werden sie „entlarvt“ gehen, sie zurück an ihren Platz. Alle, die schließlich in der richtigen Ecke stehen, merken sich einen Punkt. Es werden 10 Aufgaben gerechnet.

6.1.1.6 „Stilleübung – Gruppenzählen“¹²²

Klasse:	1. bis 4. Schulstufe
Arbeitsform:	liegend im Raum
Ziel:	Festigung des Zahlenraums 20, Entspannungsübung

Die Klasse setzt oder legt sich bequem hin und schließt die Augen. Die Lehrperson beginnt mit der Zahl 1. Nun soll in Einerschritten bis 20 gezählt werden, ohne dass unter den Kindern eine Reihenfolge ausgemacht wurde. Sprechen mehrere Kinder eine Zahl gleichzeitig aus, nennt die Lehrperson wieder die Zahl 1 und es wird neu begonnen.

6.1.1.7 „Einmaleins-Springen“¹²³

Klasse:	2. und 3. Schulstufe
Arbeitsform:	hüpfend in der Klasse, im Gang, im Turnsaal
Ziel:	Üben und Festigen des Einmaleins, Auflockerungsübung

Zwei Malreihen, z. B. 3er und 5er, werden in Hüpfefeldern gemischt aufgetragen und auf dem Boden befestigt (siehe Tabelle 3). Die entsprechenden Zahlenreihen sollen von den Kindern „erhüpft“ werden. Diese Spielform kann auf alle Rechenoperationen und Zahlenräume übertragen werden.

3	24	10	30	15
5	6	12	21	35
20	40	30	50	15
9	18	35	45	27

Tabelle 3: Zahlenfeld¹²⁴

¹²² vgl. Venne 2006, S 31

¹²³ vgl. Buchwald 1998; nach Greier 2007, S 181

6.1.2 Bereich Deutsch

6.1.2.1 „A B C, ich geh“¹²⁵

Klasse: 2. bis 4. Schulstufe

Arbeitsform: Bewegen im Raum

Ziel: Wiederholung des Alphabets, Verknüpfung mit alltäglichen Dingen, Reaktionsschulung

Der Spielleiter sagt langsam buchstabierend das Alphabet auf (bei geübten Schülern ist das Buchstabieren auch von hinten ausgehend möglich). Derjenige Schüler, dessen Vorname (alternativ: Nachname, Wohnort, Straße...) mit dem genannten Buchstaben beginnt, steht auf und beginnt, eine vorher genannte Aufgabe zu erfüllen (z. B. „Geh in die Pause“, „Hol dir ein Arbeitsblatt und beginne zu arbeiten“....).

Variation: Der Schüler geht nicht nur, er hüpf, balanciert, geht rückwärts, krabbelt....

6.1.2.2 „Aufsatztanz“¹²⁶

Klasse: 3. bis 10. Schulstufe

Arbeitsform: am Tisch sitzend, im Raum gehend oder tanzend

Material: Papier, Stift, Musik

Ziel: zum Aufsatzschreiben motivieren, Auflockerung

Alle Schüler sitzen an ihrem Platz. Die Schultaschen werden unter die Tische gestellt (Vermeidung von Unfällen!). Auf dem Tisch befindet sich nur ein Blatt Papier und ein Stift. Die Schüler bekommen die Anweisung einen Aufsatz mit freiem Thema zu schreiben.

Dabei gilt Folgendes: „Schreibe zuerst eine Überschrift für deinen Aufsatz, dann beginne deinen Aufsatz zu schreiben, bemühe dich gut leserlich zu schreiben! Wenn du Musik hörst, steh auf, schiebe den Sessel unter den Tisch und bewege dich nach Belieben im Raum (tanzen, hüpfen, drehen...). Wenn die Musik stoppt, suche dir einen neuen Platz, setze dich hin, lies dir den Anfang des Aufsatzes, den du findest, durch und schreibe ihn weiter. Wenn die Musik beginnt, lege den Stift wieder hin, steh auf, schiebe den Stuhl unter den Tisch, bewege dich wie du möchtest durch den Raum. Stoppt die Musik, suche

¹²⁴ Tabelle modifiziert übernommen aus: Greier 2007, S 181

¹²⁵ vgl. Beigel 2005, S 117

¹²⁶ vgl. Beigel 2005, S 121 f

dir wieder einen neuen Platz.....Irgendwann sage ich euch, wann ihr den Aufsatz, den ihr vorfindet, beenden sollt.“

Beim letzten Musikeinsatz bewegen sich alle Kinder zurück auf ihren Platz und finden ihren Aufsatz. Jeder liest sich seinen Aufsatz durch – einige werden laut vorgelesen.

Wichtig

- Es gibt keine Vorgaben, wie viel der einzelne Schüler zu schreiben hat. Jeder Schüler kann die Zeit, die er zum Lesen bzw. Schreiben benötigt frei einteilen. Ein einziges Wort ist genauso viel wert, wie viele Sätze.
- Die Motivation zum Lesen und Schreiben soll gesteigert werden. Mut und Freude am Lesen wird aufgebaut. Gemeinschaftserleben und die Steigerung des Selbstwertgefühls lassen den Stress beim Schreiben und Lesen in den Hintergrund treten.

6.1.2.3 „Rückenschreibspiel“¹²⁷

Klasse:	1. und 2. Schulstufe
Arbeitsform:	paarweise im Sitzen oder im Liegen
Ziel:	sichern des gelernten ABC und der gelernten Zahlen durch taktile Empfindungen

Ein Kind schreibt dem Partner mit dem Zeigefinger Worte, Buchstaben oder Zahlen auf den Rücken. Dieser soll das Geschriebene erfühlen und erkennen, um welches Zeichen (Buchstabe, Zahl) es sich handelt.

6.1.2.4 „Einfach hingelegt“¹²⁸

Klasse:	1. Schulstufe
Arbeitsform:	sich bewegend in der Klasse, im Gang, im Turnsaal
Ziel:	Förderung des optischen Abstraktionsvermögens und der Aufmerksamkeit

Gesehene Buchstaben bzw. Zahlen werden mit unterschiedlichen Materialien (Seile, Tücher, Steine) nachgelegt.

Variation: Die Kinder legen Buchstaben oder Zahlen mit ihrem eigenen Körper nach.

¹²⁷ vgl. Buchwald 1998; nach Greier 2007, S 179

¹²⁸ vgl. Buchwald 1998; nach Greier 2007, S 179

6.1.2.5 „ABC-Springen“¹²⁹

Klasse:	1. und 2. Schulstufe
Arbeitsform:	hüpfend in der Klasse, im Gang, im Turnsaal
Ziel:	Buchstabieren, Silben erkennen und zuordnen

Am Boden kleben Quadrate mit verschiedenen Buchstaben oder Silben darin (siehe Tabelle 4). Die Kinder versuchen nun, möglichst viele Wörter, die zuvor aufgeschrieben wurden, zu „erhüpfen“, z. B. Apfel, Esel, Oma, Wort,... Die Kinder können auch selbst Wörter kreieren.

A	K	E	B	Q	U	I	G
M	C	N	S	O	L	Y	V
W	R	P	T	F	Z	U	E
H	O	J	A	N	R	S	D

Tabelle 4: Buchstabenfeld¹³⁰

6.1.2.6 Weitere Anregungen für den Bereich Deutsch¹³¹

- Lauf- bzw. Wanderdiktate
- Gedichte und Literatur inszenieren
- Silben bzw. Silbentrennung durch Bewegung (klatschen, hüpfen) verdeutlichen

6.1.3 Bereich Englisch

6.1.3.1 „Movement poems“

Klasse:	je nach Vokabelumfang 1. bis 4. Schulstufe
Arbeitsform:	stehend auf dem eigenen Platz oder im Kreis
Ziel:	Verinnerlichung des Gedichts durch Bewegung

- „Incy wincy spider“

Incy wincy spider went up the water spout *Daumen und kleiner Finger werden gegeneinander berührt.*

down came the rain *Alle Finger symbolisieren Regentropfen, die nach unten fallen.*

¹²⁹ vgl. Buchwald 1998; nach Greier 2007, S 180

¹³⁰ Tabelle modifiziert übernommen aus: Greier 2007, S 180

¹³¹ vgl. Richter 2006, S 9

and washed the spider out	<i>Beide Arme werden nach vorne geworfen.</i>
out came the sun	<i>Mit den Armen die Sonne symbolisieren.</i>
and dried up all the rain	<i>Die Arme symbolisieren die Sonnenstrahlen und werden zum offenen Mund geführt.</i>
so the incy wincy spider	
climbed up the spout again	<i>Daumen und kleiner Finger werden wieder gegengleich bewegt.</i>

▪ „November“¹³²

No sunshine	<i>Arme öffnen (Kreis) Kopf schütteln.</i>
lots of rain	<i>Arme nach oben, Regenschauer mit den Fingern.</i>
no warm days	<i>Fröstelnd von einem Fuß auf den anderen treten.</i>
snow again!	<i>Einen imaginären Schneeball aufheben und werfen.</i>
No bugs or bees	<i>Mit den Armen (als Flügeln) flattern.</i>
no leaves on trees	<i>Mit den Armen und dem Körper im Wind wiegen.</i>
you must remember	<i>Mit dem Finger an den Kopf tippen.</i>
this is November!	<i>Einen Regenschirm ausschütteln oder sich wie ein Hund schütteln.</i>

6.1.3.2 „Weather massage“¹³³

Klasse:	2. bis 4. Schulstufe
Arbeitsform:	sitzend im Kreis
Ziel:	Verinnerlichung der Wettervokabeln durch Massagebewegungen

Die Kinder sitzen im Kreis, jedes Kind dreht sich nach rechts und hat somit einen Schüler vor sich sitzen. Dann erzählt der Lehrer eine Geschichte und die Kinder massieren ihre Kollegen je nachdem, wie das Wetter gerade ist.

Today a big elephant goes on a walk. Today it is cold (*Rücken des vorderen Schülers wird geschüttelt*) and it is cloudy (*eine Wolke wird auf den Rücken des Vordermannes „gezeichnet“*). The elephant walks on and suddenly it is snowing (*der Rücken wird mit den Fingern ganz sanft berührt*).

¹³² vgl. Streckfuß 2006, S 27

¹³³ übernommen von Johanna Baumgartner

The snow is getting more and more (*die Berührungen mit dem Finger werden häufiger*) but the big elephant walks on and on. Suddenly it is windy (*das Shirt des Vordermannes wird leicht nach links und rechts bewegt*), but the elephant walks on. There is more and more wind (*das T-Shirt wird schneller von links nach rechts bewegt*) and then it is thundering (*das T-Shirt wird nach links und rechts, oben und unten bewegt*). But the elephant walks on and on. And suddenly there is a lightning (*die Form eines Blitzes wird auf den Rücken des Partners "gezeichnet"*). But my elephant walks on. And then there is a second lightning (*s.o.*) and my elephant walks on. But then it is raining (*der Rücken wird wieder mit den Fingerspitzen berührt*). There is more and more rain (*die Berührungen werden schneller*). And the big elephant....the big elephant runs home very quickly, because he hates the rain. The elephant hopes that tomorrow it is sunny and hot (*der Rücken des Vordermannes wird gerubbelt*).

6.1.3.3 „Head and shoulders“¹³⁴

Klasse:	2. bis 4. Schulstufe
Anzahl:	Klassenstärke
Arbeitsform:	stehend am Platz oder im Kreis
Ziel:	Verinnerlichung der einzelnen Körpervokabeln durch Berührung

Das Wortfeld „Body“ wird mit dem Lied „Head and Shoulders“ eingeführt bzw. gefestigt. Die Kinder berühren die besungenen Körperteile mit beiden Händen. In einem abschließenden Durchgang kann der Text immer mehr weggelassen und durch die Bewegung ersetzt werden.

6.2 Bewegungseinheiten und Entspannungsphasen zur Unterstützung des Unterrichts

Beigel¹³⁵ betont, dass der menschliche Körper, vor allem das Gehirn, nicht auf Dauerbetrieb und ständige Höchstleistung ausgerichtet ist. Unterschiedliche Körpersignale (z. B.: recken, gähnen, seufzen, aber auch das Abschweifen der Gedanken) verdeutlichen das Bedürfnis nach Erholung. Wenn diese Signale ignoriert werden, schüttet der Körper Botenstoffe aus, die es ihm ermöglichen auch ohne Pause weiterzuarbeiten. Passiert das immer wieder, entsteht Stress und die Leistungsfähigkeit sinkt merklich.

¹³⁴ vgl. Streckfuß 2006, S 28

¹³⁵ 2005, S 144

Bewegung und Entspannung während dieser Phasen erfrischt den Körper und erfüllt ihn mit neuer Kraft für die Arbeit.

Greier¹³⁶ schreibt in seinem Buch, dass anregende Übungen, z. B. das Laufen im Stand, den Sympathikus aktivieren und so das Herz-Kreislauf-System ankurbeln, sodass es zu einer besseren Energieversorgung im Körper kommt. Entspannungsübungen hingegen aktivieren den Parasympathikus, den Ruhenerv, sie beruhigen, indem sie die Gedanken auf Personen und Gegenstände, auf den eigenen Körper oder auf sich vorgestellte Phänomene lenken. Die Aktivierung des Parasympathikus verringert die Muskelspannung, verlangsamt die Atemfrequenz, erweitert die Gefäße und sorgt dadurch für eine bessere Durchblutung, reduziert Unruhe, baut unangenehme Gefühle ab, erhöht positive Gefühle und angenehme Empfindungen.

	MATERIAL	AUSDAUER	KRAFT	SCHNELLIGKEIT	REAKTION	KOORDINATION	GLEICHGEWICHT	KREATIVITÄT	MITEINANDER	ENTSPANNUNG
„Genusskarussell“									✓	✓
„Einschlafen – Aufwachen“					✓					✓
„Zungengymnastik mit der Lesemaus Mimi“					✓					
„Steigt der Peter...“						✓				
„Sitzboogie“					✓	✓				
„Tollkirsche“		✓	✓		✓					
„Strecken, recken, hampeln, necken“			✓		✓	✓				
„Boogie-Woogie“					✓	✓				

Tabelle 5: Übersicht über Bewegungs- und Entspannungsspiele¹³⁷

6.2.1 Bewegungsspiele mit niedrigem Aktivitätsgrad – beruhigend, entspannend

6.2.1.1 „Genusskarussell“¹³⁸

Klasse:	Vorschulklasse bis 4. Schulstufe
Arbeitsform:	sitzend im Kreis
Ziel:	Entspannung

¹³⁶ 2007, S 47 f

¹³⁷ Tabelle modifiziert übernommen aus: Gregor, Roithinger, Schwarz 1998, S 1-1

¹³⁸ vgl. Richter 2006, S 15

Alle Kinder tun sich zu zweit zusammen und stellen sich im Kreis auf. Die Hälfte der Kinder setzt sich im Schneidersitz auf den Boden, der Partner kniet sich jeweils dahinter und massiert den Rücken, ev. auch den Nacken und die Oberarme. Nach einer Minute wechselt der aktive Partner im Uhrzeigersinn weiter zum nächsten sitzenden Kind. Ist die Runde beendet, so wird gewechselt. Nun wird der aktive Partner zum „Genießer“. Die passiven Partner sollten versuchen, die Augen geschlossen zu halten und sich auf ihren Rücken zu konzentrieren. Entspannende Musik im Hintergrund ist sehr hilfreich. Eventuell muss beim ersten Mal auf die verschiedenen Massagetechniken (kneten, walken, rubbeln, ausstreichen) eingegangen werden.

Wichtig

Rücksichtnahme einfordern!

6.2.1.2 „Einschlafen – Aufwachen“¹³⁹

Klasse:	Vorschulklasse bis 4. Schulstufe
Arbeitsform:	am eigenen Platz
Ziel:	Auflockerung, Koordinations- und Konzentrationsförderung

Die Kinder sitzen an Gruppentischen. Für jeden Gruppentisch wird ein Zaubergeräusch ausgemacht, bei dem die eingeschlafenen Kinder langsam wieder aufwachen, z. B. das Knacken eines Kugelschreibers, das Klimpern eines Schlüsselbundes, das Schneidegeräusch einer Schere, das Ratschen eines Reißverschlusses, das Umblättern einer Buchseite, das Geräusch beim Anspitzen eines Stiftes, etc.

Alle Kinder legen ihre Arme auf den Tisch und verbergen ihr Gesicht darin. Sie sind eingeschlafen. Aus diesem Grund ist es auch ganz still. Sobald eine Gruppe ihr Geräusch hört, wacht sie auf. Alle heben langsam den Kopf und recken sich. Damit die anderen Gruppen auch ihr Geräusch hören können, muss es weiterhin leise bleiben. Schließlich sind alle wieder wach.

¹³⁹ vgl. Richter 2006, S 15

6.2.2 Bewegungsspiele mit mittlerem Aktivitätsgrad – aktivierend, ausgleichend

6.2.2.1 „Zungengymnastik mit der Lesemaus Mimi“¹⁴⁰

Klasse:	Vorschulklasse bis 4. Schulstufe
Arbeitsform:	sitzend oder stehend am Platz, im Kreis
Ziel:	Auflockerung

Zur Kurzgeschichte von Mimi wird eine Mund- und Zungengymnastik durchgeführt:

Mimi wohnt in einem Höhlenhaus *Mund rund öffnen*

guckt dort gern zum Fenster raus, *Zunge schaut heraus*

schaut mal rechts, *Zunge nach rechts*

mal links herum, *Zunge nach links*

auch nach oben, *Zunge nach oben*

unten, *Zunge nach unten*

gar nicht dumm. *Zunge im Kreis drehen*

Geht hinein und putzt ihr Haus, *im geschlossenen Mund mit der Zunge herumfahren*

schüttelt alle Betten aus, *Zunge im geschlossenen Mund auf- und ab bewegen*

trägt auch ihren Teppich raus. *gerollte Zunge rausstrecken*

Geht ins Haus dann wieder rein *Zunge in den Mund*

schrubbt jetzt alle Zimmerlein - *alle Zähne mit der Zunge putzen*

ist sie endlich fertig dann, *gähnen und strecken*

fängt sie gleich zu lesen an. *die Schüler schlagen ihre Bücher auf*

6.2.2.2 „Steigt der Peter...“¹⁴¹

Klasse:	Vorschulklasse bis 2. Schulstufe
Arbeitsform:	am Platz, im Kreis
Ziel:	Überkreuzung der Körpermittellinie

¹⁴⁰ vgl. Beigel 2005, S 181

¹⁴¹ vgl. Beigel 2005, S 203

Steigt der Peter auf den Baum	<i>Finger der rechten Hand krabbeln am</i>
Steigt so hoch, man sieht es kaum.	<i>linken Arm hoch.</i>
Hüpft von Ast zu Ästchen,	<i>Finger der rechten Hand hüpfen von einem Finger der</i>
	<i>linken Hand zum anderen.</i>
Schlüpft ins Vogelnestchen.	<i>Finger der rechten Hand schlüpfen in leicht gebeugte,</i>
	<i>nach oben geöffnete linke Hand.</i>
Hei da lacht es,	<i>In die Hände klatschen.</i>
hei da kracht es,	<i>Hände auseinander.</i>
bums da liegt er unten.	<i>Auf die Oberschenkel klatschen.</i>
„Hast du dir wehgetan?“	
<i>Beispiel a: „Ja“:</i>	
„Wird schon wieder gut!“	<i>Jede Schulter streicheln.</i>
<i>Beispiel b: „Nein“:</i>	
„Hast du gut gemacht!“	<i>Jede Schulter klopfen.</i>

6.2.2.3 „Sitzboogie“¹⁴²

Klasse:	2. bis 4. Schulstufe
Anzahl:	Klassenstärke
Arbeitsform:	sitzend im Kreis
Ziel:	Schulung der Koordination und Reaktionsgeschwindigkeit

Lehrer macht Figur vor und spricht dazu: „Rechts und ich und links und ich und...“

Figur:

Beide Hände auf die Oberschenkel des rechten Nachbarn 2x tippen.

Beide Hände auf eigene Oberschenkel 2x tippen.

Beide Hände auf die Oberschenkel des linken Nachbarn 2x tippen.

Beide Hände auf eigene Oberschenkel 2x tippen.

Zwei- bis dreimal durchlaufen lassen.

¹⁴² vgl. Richter 2006, S 18

6.2.3 Bewegungsspiele mit hohem Aktivitätsgrad – aktivierend, muntermachend

6.2.3.1 „Tollkirsche“¹⁴³

Klasse:	Vorschulklasse bis 4. Schulstufe
Anzahl:	Klassenstärke
Arbeitsform:	am Tisch oder im Raum stehend
Ziel:	Herz-Kreislauf-Aktivierung, Koordination, Lockerung der Muskulatur, Schulung der visuellen Aufmerksamkeit, Reaktionsschulung.

Alle Schüler sind „Tollkirschen“. Sie werden aufgefordert, so „toll“ sie nur können mit ihrem Körper zu zappeln. Wird ein verabredetes Zeichen (Gegenstand) in die Luft gehoben, verharren alle „Tollkirschen“ sofort in ihrer Bewegung. Ist das Zeichen verschwunden, geht das Zappeln wieder los.

Die Schüler sollen bewusst zu körperlichen Entladungen aufgefordert werden, die während des Unterrichts eher vermieden werden. Das Stoppen von Bewegungen soll geübt werden. (Dieses Stoppen ist auch in Schreibvorgängen, im Straßenverkehr, beim Spielen,...notwendig und fällt vielen Kindern sehr schwer).

6.2.3.2 „Strecken, recken, hampeln, necken“¹⁴⁴

Klasse:	Vorschulklasse bis 4. Schulstufe
Arbeitsform:	am Tisch stehend
Ziel:	Herz-Kreislauf-Aktivierung, Koordination, Kräftigung der Muskulatur, Reaktionsschulung

Die Schüler stehen auf ihrem Platz. Bei dem Wort „strecken“ machen sich die Schüler so groß wie möglich, sie stehen auf den Zehenspitzen und strecken die Arme hoch. Bei dem Wort „recken“ beginnen die Kinder ihre Glieder so zu recken, wie es für sie angenehm ist. Wenn das Wort „hampeln“ kommt, beginnt jeder Schüler (so gut er kann) den Hampelmannsprung durchzuführen. Beim Wort „necken“ werden verschiedene Grimassen gezogen.

¹⁴³ vgl. Beigel 2005, S 148

¹⁴⁴ vgl. Beigel 2005, S 150

6.2.3.3 „Boogie Woogie“¹⁴⁵

Klasse:	1. bis 3. Schulstufe
Arbeitsform:	stehend am Platz
Ziel:	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Lockerung der Muskulatur, Schulung der Rechts - Links Unterscheidung

Die Lehrperson singt gemeinsam mit den Kindern den Text des Boogie Woogie und führt die entsprechenden Bewegungen aus (Achtung: wenn der Lehrer vor der Klasse steht: seitenverkehrt ausführen: linker Fuß = rechter Fuß).

Boogie Woogie:

Erst kommt der linke Fuß hinein	<i>linken Fuß nach vorne bewegen</i>
und dann kommt er wieder raus	<i>linken Fuß wieder zurück bewegen</i>
und dann nocheinmal hinein	<i>linken Fuß wieder nach vorne</i>
und dann schütteln wir ihn aus	<i>linker Fuß wird ausgeschüttelt</i>
und dann kommt der Boogie Woogie	<i>Hüften nach links und rechts bewegen</i>
und dann drehen wir uns im Kreis	<i>im Kreis drehen</i>
und dann rufen alle hey.	<i>„Hey“ rufen</i>
Boogie Woogie, boogie woogie	<i>Hüften nach links und rechts bewegen</i>
Boogie Woogie und dann geht´s von vorne los.	

Der Boogie Woogie kann mit verschiedenen Körperteilen durchgeführt werden (z. B.: rechtes Ohr, linkes Auge, rechtes Bein, linke Hand, rechter Arm, linke Schulter,..).

¹⁴⁵ übernommen von Hannelore Stöger

6.3 Übungen für den Sportunterricht

	MATERIAL	AUSDAUER	KRAFT	SCHNELLIGKEIT	REAKTION	KOORDINATION	GLEICHGEWICHT	KREATIVITÄT	MITTEINANDER	ENTSPANNUNG
„Hallo Taxi“	✓		✓						✓	
„Lift fahren“	✓		✓							
„Teppich-Tauziehen“	✓		✓						✓	
„Zahlen in die Luft schreiben“	✓		✓					✓		
„Bergsteiger“			✓							
„Gummimensch“			✓							
„Popokleber“			✓							
„Wandkratzer“			✓							
„Beinhebel“			✓				✓			
„Kniedrücker“			✓							
„Skispringer“			✓							
„Schildkröte“			✓							

Tabelle 6: Übersicht über die Übungen im Sportunterricht¹⁴⁶

6.3.1 Krafttraining

Kraft bildet die Basis für eine optimale Leistungsfähigkeit und eine gesunde Körperhaltung. Wenn Belastungsreize im Bereich des Haltungs- und Bewegungsapparates (Skelett und Muskulatur) während der Wachstumsphase zu gering oder zu einseitig waren, wird die optimale Leistungsfähigkeit oft nicht erreicht. Um die Leistungsfähigkeit im Kraftbereich positiv zu beeinflussen, müssen bereits im Wachstum Entwicklungsreize für den Haltungs- und Bewegungsapparat gesetzt werden, so kann die Wirbelsäule durch Muskelkraft stabilisiert werden.

Eine gesunde Körperhaltung wird häufig durch eine schwache Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken) behindert, die frühzeitig zu Haltungsschäden führen kann.¹⁴⁷

6.3.1.1 Übungen

Die Übungen müssen der Entwicklung der Kinder entsprechen, sie sollen bewusste Körper- und Bewegungserfahrungen ermöglichen, korrekt ausgeführt und gut vorbereitet werden (aufwärmen vor dem Training, dehnen nach dem Training).¹⁴⁸

¹⁴⁶ Tabelle modifiziert übernommen aus: Gregor, Roithinger, Schwarz 1998, S 1-1

¹⁴⁷ vgl. Zahner et al 2004, S 37

¹⁴⁸ vgl. Zahner et al 2004, S 41 f

Ab dem frühen Schulkindalter (6. Lebensjahr) bieten sich folgende Kraftübungen an¹⁴⁹:

▪ **Kräftigung der Rückenmuskulatur**

⇒ „Hallo Taxi“

Ausgangsposition: Ein Kind liegt auf einem Rollbrett. Es winkelt die Beine an und streckt die Arme aus. Es hält einen Gymnastikstab als Stoßstange.

Ausführung: Ein zweites Kind schiebt nun das auf dem Rollbrett liegende Kind um zwei Markierungen herum.

Belastungsvariation: unterschiedliche Distanz

▪ **Kräftigung der Beinmuskulatur**

⇒ „Lift fahren“

Ausgangsposition: Die Knie sind leicht angewinkelt, die Füße ca. zwei Fußlängen von der Wand entfernt. Die Fußsohlen stehen fest am Boden.

Ausführung: Ein Therapie-, Gymnastik-, Basket- oder Volleyball wird mit dem Rücken gegen die Wand gedrückt. Langsam in die Knie gehen und wieder aufstehen. (Wie ein Lift ins Erdgeschoss, in den ersten und in den zweiten Stock fahren.)

Belastungsvariation: unterschiedliche Bewegungsgeschwindigkeit, einbeinig durchführen.

▪ **Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur**

⇒ „Teppich-Tauziehen“

Ausgangsposition: Zwei Kinder sitzen sich auf Teppichstücken gegenüber und halten ein Tau.

Ausführung: die beiden Kinder ziehen gleichzeitig am Tau.

Belastungsvariation: Teppiche verwenden, die unterschiedlich gleiten.

▪ **Kräftigung der Bauch- und Hüftmuskulatur, Körperspannung**

⇒ „Zahlen in die Luft schreiben“

Ausgangsposition: Die Kinder sitzen auf einer Matte und stützen sich mit den Ellenbogen ab.

Ausführung: Mit geschlossenen Füßen schreiben sie ihr Geburtsdatum, ihren Namen, ihre Lieblingszahl, uvm. in die Luft.

Belastungsvariation: Beine anziehen, Beine stärker strecken

¹⁴⁹ vgl. Zahner et al 2004, S 43 f

▪ Weitere Kraftübungen

- ⇒ Hindernisläufe (Fangspiele, Staffelwettbewerbe)
- ⇒ Spiele mit Alltagsmaterialien (Zeitungen, Bierdeckeln, Luftballons, etc.)
- ⇒ Hüpfspiele (Tempelhüpfen, Seilspringen, Gummi-Twist)
- ⇒ Klettermöglichkeiten in der Turnhalle oder im Freien
- ⇒ Akrobatik
- ⇒ Balancierspiele (umgedrehte Langbank, Wippe, umgefallene Bäume)

6.3.2 Muskelübungen

Vor allem im Sportunterricht können Muskeln, die zur Verkürzung oder Abschwächung neigen, gezielt gedehnt und gekräftigt werden.

Muskeln, die verkürzt oder abgeschwächt sind, haben Störungen in den Gelenk-Muskel-Beziehungen zur Folge. Die Konsequenzen sind schmerzhafte Reizzustände, sowohl an der Wirbelsäule als auch in den Gelenken, Haltungsschwächen und –schäden und in weiterer Folge „reduzierte Belastbarkeit, sowie eine verminderte Leistungsfähigkeit des gesamten Bewegungsapparates.“ (Redl 2003, S 7)

6.3.2.1 Muskeln, die zur Verkürzung neigen

▪ Der Hüftbeuger

Dieser beugt im Hüftgelenk, wenn der Oberschenkel nach vorne geführt oder das Becken dem Oberschenkel genähert wird (Hüftbeuge). Eine Verkürzung dieses Muskels führt zum „Hohlkreuz“.¹⁵⁰

⇒ „Bergsteiger“¹⁵¹

Ausgangsstellung: Schrittstellung. Ein Fuß wird auf den Stuhl gestellt, die beiden Fußspitzen zeigen nach vorne.

Ausführung: Das Becken wird nach vorne geschoben, der Oberkörper bleibt aufrecht, kein Hohlkreuz machen. Diese Position wird 10 Sekunden gehalten und pro Bein zweimal durchgeführt.

¹⁵⁰ vgl. Redl 2003, S 7

¹⁵¹ vgl. Greier 2007, S 176

▪ Der gerade Oberschenkelstrecker

Beugt im Hüftgelenk und streckt im Kniegelenk. Ist dieser Muskel verkürzt, zieht er das Becken nach vorne.¹⁵²

⇒ „Gummimensch“¹⁵³

Ausgangsstellung: Rückenlage. Ein Bein ist gestreckt, das zweite wird gebeugt und an den Rumpf gezogen.

Ausführung: Das gebeugte Bein im Kniegelenk strecken. Die Hände umfassen dabei den untersten Bereich der Oberschenkelrückseite und üben einen Zug zum Körper aus. Die Position wird für 10 Sekunden beibehalten und der Vorgang wird pro Seite zweimal wiederholt.

▪ Die Oberschenkelbeugemuskulatur

Diese Muskulatur beugt im Kniegelenk und streckt im Hüftgelenk.¹⁵⁴

⇒ „Popokleber“¹⁵⁵

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand. Eventuell mit einer Hand am Tisch oder an der Stuhllehne aufstützen.

Ausführung: Das Becken wird nach vorne geschoben, ohne dabei ein Hohlkreuz zu machen. Ein Bein wird im Kniegelenk gebeugt, das Sprunggelenk umfassen und die Ferse mit der Hand zum Gesäß ziehen. Das Becken wird nicht seitlich abgewinkelt. Die Position wird 10 Sekunden beibehalten und pro Seite zweimal wiederholt.

▪ Die Brustmuskulatur

Wenn die Brustmuskulatur verkürzt ist, wird die Aufrichtung der Brustwirbelsäule erschwert und die Bildung eines Rundrückens gefördert.¹⁵⁶

⇒ „Wandkratzer“¹⁵⁷

Ausgangsstellung: Stand seitlich zur Wand. Arm zeigt nach hinten oben.

Ausführung: Die Schulter wird soweit nach vorne geschoben bis die Dehnung eintritt. Kein Hohlkreuz machen. Diese Position wird 10 Sekunden gehalten und pro Seite zweimal durchgeführt.

¹⁵² vgl. Redl 2003, S 7

¹⁵³ vgl. Greier 2007, S 176

¹⁵⁴ vgl. Redl 2003, S 7

¹⁵⁵ vgl. Greier 2007, S 176

¹⁵⁶ vgl. Redl 2003, S 7

¹⁵⁷ vgl. Greier 2007, S 177

6.3.2.2 Muskeln, die zur Abschwächung neigen

▪ Der große Gesäßmuskel

Er streckt in der Hüfte, indem er den Oberschenkel nach hinten führt. Schwache Gesäßmuskeln begünstigen die Bildung eines Hohlkreuzes.¹⁵⁸

⇒ „Beinhebel“

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, die Hände können an der Stuhllehne oder an der Sprossenwand abgestützt werden.

Ausführung: Ein Bein wird nach hinten ausgestreckt, gehoben und wieder gesenkt. Der Vorgang wird 15-mal wiederholt, danach wird die Seite gewechselt. Pro Seite wird die Übung dreimal durchgeführt.

Belastungsvariation: Das nach hinten ausgestreckte Bein und der Oberkörper bilden eine Gerade (der Schüler kann sich mit den Händen an der Sprossenwand oder am Stuhl abstützen), das Standbein wird nun gebeugt und gestreckt. Der Vorgang wird fünfmal wiederholt, danach wird das Bein gewechselt. Pro Seite wird die Übung dreimal durchgeführt.

▪ Der gerade Bauchmuskel

Er zieht den Oberkörper zum Becken und beugt so im Rumpf. Das Becken, die Gesäßmuskulatur und die Muskeln an der Oberschenkelrückseite werden dabei aufgerichtet. Bei einer Abschwächung kann das Becken nach vorne kippen und zu einem Hohlkreuz führen.¹⁵⁹

⇒ „Kniedrucker“¹⁶⁰

Ausgangsstellung: Rückenlage, die Knie sind angezogen, die Handflächen liegen auf den Knien.

Ausführung: Die Hände üben Druck auf die Knie aus, der Kopf wird dabei zeitgleich zu Boden gedrückt. 10 Sekunden drücken, danach 10 Sekunden Pause. Der Vorgang wird zwei- bis dreimal wiederholt.

▪ Die Rückenstrecker

„Sie strecken und stabilisieren die Wirbelsäule.“ (Redl 2003, S 7) Zur Abschwächung neigen sie hauptsächlich im Bereich der Brustwirbelsäule und begünstigen so die Bildung eines Rundrückens.¹⁶¹

¹⁵⁸ vgl. Redl 2003, S 7

¹⁵⁹ vgl. Redl 2003, S 7

¹⁶⁰ vgl. Greier 2007, S 177

⇒ „Skispringer“¹⁶²

Ausgangsstellung: Sitzen am Stuhl. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt, die Arme sind nach hinten gestreckt. Die Daumen zeigen nach außen.

Ausführung: Die Brustwirbelsäule wird gestreckt (die Schulterblätter werden dabei nach hinten unten gezogen). Die Halswirbelsäule bleibt gerade (den Kopf nicht beugen). 10 Sekunden in der Position bleiben, danach 10 Sekunden entspannen. Der Vorgang wird zwei- bis dreimal wiederholt.

▪ Die Schulterblattfixatoren

Sie sind verantwortlich für die Position der Schulterblätter. Vor allem die mittleren und unteren Anteile neigen zur Abschwächung und begünstigen die Bildung eines Rundrückens.¹⁶³

⇒ „Schildkröte“¹⁶⁴

Ausgangsstellung: Nase und Knie berühren gleichzeitig den Boden.

Ausführung: Langsames Hochdrücken – Ellenbogen- und Kniegelenke werden gestreckt, bis das Gesäß der höchste Punkt ist. Die Endposition wird zwischen 5 und 10 Sekunden beibehalten. Der Vorgang wird zweimal wiederholt, nach einer kurzen Entspannungsphase wird die Übung wieder dreimal durchgeführt.

¹⁶¹ vgl. Redl 2003, S 7

¹⁶² vgl. Greier 2007, S 177

¹⁶³ vgl. Redl 2003, S 7

¹⁶⁴ vgl. Greier 2007, S 177

7 RESÜMEE

„Das Leben besteht in der Bewegung.“(Greier 2001, S 17) Diese Aussage von Greier bringt die Sache auf den Punkt. Wie ich in meiner Arbeit mehrmals betont habe, ist Bewegung ein wesentlicher Baustein für die kindliche Entwicklung und sollte deshalb auch im schulischen Alltag Beachtung finden. Bewegung in der Schule sollte nicht nur auf Grund gesundheitlicher und lernpsychologischer Aspekte groß geschrieben werden, auch der ausgeprägte Bewegungsdrang der Kinder sollte miteinbezogen werden. Kein Kind würde freiwillig vier oder mehr Stunden ruhig auf demselben Platz verbringen wollen. Das Konzept der Bewegten Schule hat in den letzten Jahren in den Schulen Österreichs viel bewirkt. Bewegung ist stärker in den Vordergrund getreten und wird bewusster in den Unterricht integriert.

Die durchgeführten Interviews in der Volksschule Hallwang haben gezeigt, dass die Lehrer dem gesamten Konzept sehr positiv gegenüber stehen und die Integration von Bewegung in den Unterricht auf Grund von lernpsychologischen, sozialen und gesundheitsfördernden Aspekten für sehr sinnvoll halten. Die körperliche, psychische und soziale Gesundheit des Kindes kann positiv beeinflusst werden, indem der Stressfaktor durch Bewegung reduziert wird, das Miteinander gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden durch Bewegung gefördert werden kann. Obwohl auch einige Kritikpunkte gefunden wurden, sehen alle drei Lehrer Bewegung als Bereicherung für den Unterricht. Im Verlauf des Gesprächs wurde jedoch deutlich, dass nicht nur Bewegte Schulen Bewegung als wesentlichen Bestandteil des Schulalltags sehen, auch in Nicht-Bewegten Schulen werden sehr oft Bewegungsangebote in den Unterricht integriert.

Das Konzept als solches ist sicher sehr sinnvoll, darf aber dennoch nicht überschätzt werden. Denn ein Konzept allein kann den Kindern keine positive Lebenseinstellung und wesentliche Grundwerte vermitteln, dennoch kann es unterstützend dazu beitragen.

Für mich war die Auseinandersetzung mit dem Konzept der Bewegten Schule sehr interessant und aufschlussreich. Ich bin mir sicher, dass ich viele Elemente daraus in meinen künftigen Unterricht integrieren werde. In Bezug auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegter Schule kann ich folgenden Schluss ziehen: Bewegung kann nicht nur die körperliche, sondern vor allem die seelische und soziale Gesundheit des Kindes positiv beeinflussen. Vor allem im Bezug auf die Stressbewältigung und die Stärkung des Gemeinschaftsgefühls. In einer Schule, die diesem speziellen Konzept unterliegt, wird Bewegung und verschiedenen Bewegungsanlässen noch mehr Platz eingeräumt (vorhandenes Angebot an Spiel- und Bewegungsmaterialien, die Lehrer kennen dieses Konzept und seine Vorteile, Bewegung auch während der Pausen uvm.) als es wahrscheinlich auch schon in „normalen“ Schulen passiert. Für mich wäre in weiterer

Folge eine Befragung der Schüler, die in einer Bewegten bzw. in einer Nicht-Bewegten Schule unterrichtet werden, sehr interessant. Sie könnte darüber Aufschluss geben, wie und wie oft Bewegung in den Schulalltag integriert wird und auch die Effekte, die Bewegung auf die Kinder hat, könnten mit Hilfe einer schülerorientierten Befragung überprüft werden.

Ich hoffe, dass Bewegung in Zukunft in allen Schulen einen wesentlichen Bereich des Schulalltags einnehmen wird und die „alt bewährten“ Sitzschulen bald der Vergangenheit angehören.

8 LITERATURVERZEICHNIS

BEIGEL, D. (2005): *Beweg dich Schule! Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 10*. Dortmund: Borgmann Media.

BREITHECKER, D. (2003): Lasst den Philipp doch mal zappeln! Warum kippen Kinder auf Stühlen und welche Rückschlüsse lassen sich daraus auf die ergonomische Beschaffenheit von Schulmöbel ziehen? *Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungserziehung*, 28 (1), S 14–18.

BROCKHAUS ENZYKLOPÄDIE (1989): Band 8 (19. Auflage). Mannheim: Brockhaus.

BROCKHAUS ENZYKLOPÄDIE (1990): Band 12 (19. Auflage). Mannheim: Brockhaus.

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, FAMILIE UND JUGEND (2008, 15. Juli): *Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO)* URL: <http://www.bmgfj.gv.at/cms/site/standard.html?channel=CH06968&doc=CMS1038917267169> [28.08.08]

DIE GROßE BERTELSMANN LEXIKOTHEK (1997 B): Band 5. Gütersloh: Verlagsgruppe Bertelsmann.

DIE GROßE BERTELSMANN LEXIKOTHEK (1997 B): Band 8. Gütersloh: Verlagsgruppe Bertelsmann.

EICKHOFF, H. (1998): Der gesetzte Mensch – Die Geschichte des Sitzens. In: Urs Illi, Dieter Breithecker, Sepp Mundigler (Hrsg.): *Bewegte Schule Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie*. (S 171–176). Wäldi: Eigenverlag IFB (Internationales Forum für Bewegung)

FEURSTEIN-ZERLAUTH, V., ROTKOPF, T. (2000): *Motivation für die Berufswahl Lehrer/in und zum Studium des Fachbereiches Bewegungs- und Sporterziehung*. PH der Diözese Linz.

GAGE, N., BERLINER, D. (1986): *Pädagogische Psychologie*. 4. Auflage. Weinheim und München: Psychologie Verlags Union Beltz. S 335

GEIGER, L. (1999): *Gesundheitstraining. Biologische und medizinische Zusammenhänge. Gezielte Bewegungsprogramme zur Prävention*. München: BLV Verlagsgesellschaft m.b.H.

GRAF, M. (1998): Bewegte Lebensräume – Mobiliar und Einrichtungen. In: Urs Illi, Dieter Breithecker, Sepp Mundigler (Hrsg.): *Bewegte Schule Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie*. (S 227–232). Wäldi: Eigenverlag IFB (Internationales Forum für Bewegung)

GREGOR, B., ROITHINGER, S., SCHWARZ, H. (1998): *Wertvolle Spiele für Kinder. So fördern Sie spielerisch die Fähigkeiten Ihrer Kinder*. Wien: Pichler Verlag GmbH.

GREIER, K. (2007): *Bewegte Schule. Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung in der Volksschule. Ergebnisse eines vierjährigen Präventionsprojektes*. Purkersdorf: Verlag Brüder Hollinek.

- GRUPE, O.(Hrsg.) (1982): *Bewegung, Spiel und Leistung im Sport*. Reihe Sportwissenschaft 18. Ansätze und Ergebnisse. Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann. S 84–85
- HESSISCHES SOZIALMINISTERIUM, HESSISCHES KULTUSMINISTERIUM (2005): *Bildung von Anfang an. Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Hessen*. URL: http://www.gew.de/Binaries/Binary35448/Bildungsplan_Hessen.pdf [16.09.09]
- HILDEBRANDT, KICKBUSCH (2006) für die WHO. *Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung*. URL: http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/2001087_2?language=German [20.08.08]
- HILDEBRANDT-STRAMANN, R. (1999): *Bewegte Schulkultur. Schulentwicklung in Bewegung*. Butzbach – Griedel: Afra Verlag.
- HOMFELDT, H. (2001): Gesundheit. In Georg Antor, Ulrich Bleidick (Hrsg.): *Handlexikon der Behindertenpädagogik. Schlüsselbegriffe aus Theorie und Praxis*. (S 280–282). Stuttgart: W.Kohlhammer GmbH.
- HOMFELDT, H., SCHWANER-HEITMANN, B. (1998): Eine Schule setzt sich in Bewegung. In: Urs Illi, Dieter Breithecker, Sepp Mundigler (Hrsg.): *Bewegte Schule Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie*. S 174
- ILLI, U. (1998): Vom Sitzen als Belastung zum Konzept der „Bewegten Schule“. In: Urs Illi, Dieter Breithecker, Sepp Mundigler (Hrsg.): *Bewegte Schule Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie*. (S 1-20). Wäldi: Eigenverlag IFB (Internationales Forum für Bewegung)
- KESPER, G. (2002): Sensorisch-integrative Förderdiagnostik. In: Gudrun Kesper (Hrsg.): *Sensorische Integration und Lernen* (S 123-151). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- KLEIN, J. (2002): Sensomotorik – Sprache – Schrift-Sprache: Das alles gehört zum Lesen- und Schreibenlernen. In: Ulla Kiesling, Jochen Klein (Hrsg.): *Inge Flehmig – Sensorische Integration. Ein bewegendes Leben für eine sinn-volle Kindheit* (S 111-128). Dortmund: verlag modernes lernen.
- KÖCKENBERGER, H. (2002): Wie kommt Montessori auf das Rollbrett? Bewegtes Lernen - Bewegungsräume. *Praxis der Psychomotorik Zeitschrift für Bewegungserziehung* 27 (2), S 100–115.
- KRUSE, J. (2004): *Reader zum Seminar „Einführung in die qualitative Sozialforschung/Biografieforschung“*. Universität Freiburg, Institut für Soziologie.
- LAGING, R. (2001): Schule als Bewegungsraum – Bewegte Schule. In Werner Günzel, Ralf Laging (Hrsg.): *Neues Taschenbuch des Sportunterrichts*. Band 1. (S 397–417). Hohengehren: Schneider Verlag.
- LAGING, R., KLUPSCH-SAHLMANN, R. (2001): Schulen in Bewegung. *Zeitschrift Sportpädagogik. Zeitschrift für Sport, Spiel und Bewegung*, 25 (2), S 4–10

- LIEBERTZ, C. (2003): *Das Schatzbuch ganzheitlichen Lernens. Grundlagen, Methoden und Spiele für eine zukunftsweisende Erziehung*. 5. Auflage. München: Don Bosco Verlag.
- MUNDIGLER, S. (2003): *Klug und Fit Teil 6. Bewegte Pause und Freizeit. Vom Schulhof zum Spielhof* [Elektronische Version]. BMUK, AUVA.
- REDL, S. (2003): *Klug und Fit Teil 1. Grundlagen Bewegte Schule* [Elektronische Version]. BMBWK.
- REGENSBURGER PROJEKTGRUPPE (2001): *Bewegte Schule – Anspruch und Wirklichkeit. Grundlagen, Untersuchungen, Empfehlungen*. Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann.
- RICHTER, K. (2006): Prinzipien einer „Bewegten Schule“. *Betrifft Sport. Zeitschrift für den Schulsport*, 28 (1), S 5–9.
- RICHTER, K. (2006): Bewegungsspiele in der Grundschule Altenhagen. *Betrifft Sport. Zeitschrift für den Schulsport*, 28 (1), S 15–24.
- ROTKOPF, T. (2008a): *Bewegte Schule. Thesen zur Bewegten Schule*. PH der Diözese Linz.
- ROTKOPF, T. (2008b): *Bewegungsförderliche Schulraumgestaltung*. PH der Diözese Linz.
- SCHLEIFFER, R. (2001): Krankheit. In Georg Antor, Ulrich Bleidick (Hrsg.): *Handlexikon der Behindertenpädagogik. Schlüsselbegriffe aus Theorie und Praxis*. (S 285–287). Stuttgart: W.Kohlhammer GmbH.
- SCHRAAG, M. (2001): Kinder brauchen Bewegung, Spiel und Sport. Sport als Aspekt der Schulentwicklung. Überlegungen für eine „Sport- und bewegungsfreundliche Schule“. *Motorik. Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie*, 24 (2), S 46–56.
- SCHUHMYER, A. (2001): *Die Förderung der Gesundheit in der Schule. Grundlagen, Strömungen und Strategien der schulischen Gesundheitsförderung und Gesundheitsförderung im Pflichtschulbereich mit dem Schwerpunkt „Bewegte Schule“*. Linz: Universitätsverlag Rudolf Trauner.
- STEPTOE, A., WARDLE, J. (1998): Der European Health and Behaviour Survey. Die Entwicklung einer internationalen Studie in der Gesundheitspsychologie. In: Gabriele Amann, Rudolf Wipplinger (Hrsg.): *Gesundheitsförderung – ein multidimensionales Tätigkeitsfeld*. (S 73–107). Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- STRECKFUß, E. (2006): „Englischunterricht in Bewegung“ – wie ist das umsetzbar? *Betrifft Sport. Zeitschrift für den Schulsport*, 28 (1), S 25–27
- STRECKFUß, E. (2006): Bewegtes Lernen im Englischunterricht. *Betrifft Sport. Zeitschrift für den Schulsport* 28 (1), S 28–30
- VENNE, B. (2006): Bewegte „Mathespiele“. *Betrifft Sport. Zeitschrift für den Schulsport*, 28 (1), S 31–32.

WIMMER, M. (2002): Argumente und Aspekte für eine Bewegte Schule. In: ARGE Bewegungserziehung für VS, Manfred Wimmer (Hrsg.): *bewegte Schule – gesunde Schule. Tagungsbericht zur Enquete*. (S 5–8). PH der Diözese Linz.

WISSEN MEDIA VERLAG (2000 – 2008): *Gesundheit*. URL: <http://www.wissen.de/wde/generator/wissen/resorts/gesundheit/medizin/index,page=1109328.html> [28.08.08]

WROBEL, J. (2004): „Vom Kopf auf die Füße stellen...“ Die Bedeutung von Bewegung für das Lernen. *Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungsförderung* 29 (3), S 204–208.

ZAHNER, L., PÜHSE, U., STÜSSI, C., SCHMID, J., DÖSEGGGER, A., LEHNER, P. (2004): *Aktive Kindheit – gesund durchs Leben. Broschüre zum Film*. Münsingen: Fischer AG

ZIMMER, R. (o.J.): *Veränderte Kindheit – veränderte Schule*. In: Thomas Rotkopf (Hrsg.): *Lernen mit Kopf, Herz und Verstand. Kapitel 1 Argumente für die Bewegte Schule*. PH der Diözese Linz.

ZIMMER, R. (1998a): *Handbuch der Bewegungserziehung. Didaktisch – methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis*. 8. Auflage. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

ZIMMER, R. (1998b): *Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung*. 6. Auflage. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

ZIMMER, R., DZIKOWSKI, P. (2007): Sozialkompetenz stärken – Ein Beitrag aus dem Projekt „Bewegungs- und Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten“. *Motorik. Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie*, 30 (1), S 35–43.

9 ANHANG

9.1 Interviewleitfaden

Leitfrage	Inhaltlicher Aspekt	Aufrechterhaltungsfrage
<p>→ WIE IST IHR PERSÖNLICHER ZUGANG ZUM KONZEPT DER BEWEGTEN SCHULE?</p>	<p><i>Eingangsphase: Persönliche Einstellungen/Bezug zum Thema</i></p>	<p>→ Wie ist Ihre Einstellung zum Thema Bewegte Schule? → Wann haben Sie das erste Mal von diesem Konzept gehört? → Was haben Sie anfangs davon gehalten? → Wie wird das Konzept der Bewegten Schule in Hallwang umgesetzt?</p>
<p>→ GLAUBEN SIE, DASS BEWEGTE SCHULE DEN KINDERN EINE POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG VERMITTELT?</p>	<p><i>Persönlichkeitsentwicklung, Persönlichkeitsförderung des Kindes durch Bewegte Schule</i></p>	<p>→ Kann Bewegte Schule das allgemeine Wohlbefinden (Selbstvertrauen, glücklich sein....) steigern? → Fördert Bewegte Schule die Sozial- (Umgang mit anderen, Einfühlungsvermögen, Kommunikation, Kooperation) und Selbstkompetenz (eigene Fähigkeiten, Stärken und Schwächen kennen und damit umgehen) des Kindes?</p>
<p>→ TRÄGT BEWEGTE</p>	<p><i>Schulischer Alltag,</i></p>	<p>→ Fördert Bewegte Schule</p>

<p>SCHULE ZUR VERBESSERUNG DES SCHULKLIMAS BEI?</p>	<p><i>Beziehung zwischen Lehrern und Schülern</i></p>	<p>die Beziehung zwischen Schülern und Lehrern? → Kann Bewegte Schule zu einer motorischen Leistungssteigerung (Sport, schreiben,...) bzw. zu einer Steigerung der Lernleistung beitragen? → Dient Bewegte Schule dem Aggressions- und Spannungsabbau? → Unterscheidet sich der (Sport)Unterricht in einer Bewegten Schule von dem in einer Nicht-Bewegten Schule?</p>
<p>→ GLAUBEN SIE, DASS BEWEGTE SCHULE ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEITRAGEN KANN?</p>	<p><i>Gesundheitsförderung durch Bewegung</i></p>	<p>→ Beugt Bewegte Schule dem allgemeinen Bewegungsmangel vor? → Dient Bewegte Schule der Förderung der Bewegungssicherheit?</p>
<p>→ GLAUBEN SIE, DASS DAS KONZEPT DER BEWEGTEN SCHULE AUCH PROBLEME MIT SICH BRINGT?</p>	<p><i>Kritische Auseinandersetzung</i></p>	

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit selbst verfasst habe und dass ich dazu keine anderen, als die angeführten Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich ein Belegexemplar verwahrt.

Linz, 4.12.2008
