



Um sich die ganze Wirbelsäule zu erhüpfen, müssen die Kinder mit Gunter Gärtner (rechts) insgesamt 127 Mal springen – Spaß im Klassenzimmer! Bewegungseinheiten wie diese sind Teil des bewegten Unterrichts, der die Kinder auch mal von den Stühlen holt.



Auch so darf man in der Franzenburger Schule auf den Stühlen sitzen. Das entlastet nämlich den Rücken. Fotos: Terbuyken

Kippeln erlaubt, damit Schüler besser lernen

Die Franzenburger Schule ist eine „bewegte Schule“ und die erste Schule in Niedersachsen, die von dem Projekt „Bewegte Schule“ besucht und belehrt wird

han. – Draußen regnet es in Strömen, aber die Schüler der Franzenburger Schule lassen sich davon nicht beeindrucken. In der Pausenhalle toben sie herum, kräneln, springen Seil, werfen sich Stoffbälle zu. Der Gong ruft die Kinder in den Unterricht – und da geht es gleich weiter mit der Bewegung.

Denn die Franzenburger Schule ist eine „bewegte Schule“. Dort hat man erkannt, dass fünf Stunden am Stück Stillsitzen so ziemlich

das anstrengendste ist, was man Kindern zumuten kann. Darum dürfen die Franzenburger Schüler auf ihren Stühlen hin- und her rutschen, sitzen, wie sie wollen und sogar ohne Ermahnung kippeln. „Wir sind da sehr offen“, erklärt Schulleiter Dieter Bielefeld, „wir wollen Denken und körperliches Tun gleichzeitig fördern.“ Dazu gehört, dass die Lehrer Bewegungselemente in ihren Unterricht einbauen und eben auch die Kinder nicht zwingen, den ganzen Tag regungslos an die Tafel zu starren –

Stichwort Kippeln. Das ist genau eine der Ideen, die Hermann Städtler in Niedersachsens Schulen tragen will.

Buchstaben erhüpfen

Städtler ist selbst Schulleiter und gleichzeitig Leiter des Projekts „Bewegte Schule“ in Niedersachsen (siehe Text unten). Er und sein Team sind nach Altenwalde gekommen, um den Schülern, Lehrern und Eltern noch mehr Möglichkeiten zu zeigen, bewegten Un-

terricht zu machen und Bewegung in die Schule zu bringen.

Gunter Gärtner ist einer aus dem Team. Er war selbst Lehrer und widmet sich nun dem Projekt. Er erklärt der Klasse 2c heute die Wirbelsäule, aber nicht einfach so. Zuerst muss sich die Klasse das Thema der Stunde „erhüpfen“. Für jeden Buchstaben springen alle so oft in die Luft, bis die entsprechende Stelle im Alphabet erreicht ist. Ganz schön anstrengend beim „W“ von „Wirbelsäule“, dem 23. Buchstaben im Alphabet!

Das ist aber nur ein Beispiel, wie man die Schulkinder über Bewegung für ein Thema interessieren kann. Sehen, hören, fühlen, ausprobieren, selbst aktiv sein – so merken sich Schüler viel mehr.

Ganze Schule muss dabei sein

In kleinen Gruppen erforscht die 2c kleine Modelle der Wirbelsäule. Sofort probieren sie aus, wie sie an die eigenen Rücken passen. Es sieht aus wie ein Spiel, aber am Ende der Stunde kennen die

Zweitklässler Wirbel, Dornfortsatz und Bandscheibe, wissen um die doppelte S-Form der Wirbelsäule und haben gelernt, wie sie ihre Ranzen richtig tragen (nämlich fest anliegend an beiden Riemen).

„Wir müssen Kindern ermöglichen, ihre Denkvorgänge mit Bewegung zu begleiten“, fordert Städtler. Dazu gehört auch, dass die Lernumgebung Bewegung fördert: Ergonomische Klassenzimmer seien ebenso wichtig wie dass sich die ganze Schule bewegt – auch Eltern, Lehrer und Leitung.



Selbst entdecken, Dinge auch fühlen und erleben: Eines der Prinzipien von bewegten Schulen. Hier die Erkundung der Wirbelsäule.

Mehr Bewegung!

Das niedersächsische Projekt setzt überall an

han. – Ein Viertklässler hat in der Schule 3800 Stunden „abgesessen“, zu Hause noch mal 5800 Stunden mehr – von „13 Jahren Sitzdiktat“ während der Schulzeit spricht Hermann Städtler, Leiter des Projekts „Bewegte Schule“.

Er und sein Team haben sich zur Aufgabe gemacht, über vier Jahre jedes Jahr mindestens 50 Schulen zu bewegen. Finanziert wird die Arbeit des Teams vom Land Niedersachsen und der Gesetzlichen Unfallversicherung (GUV). Drei Bereiche müssen in einer „bewegten Schule“ wie Zahnräder ineinander greifen: Der Unterricht soll Bewegung nutzen und fördern, die Schule soll so gestaltet sein, dass sie Bewegung ermöglicht, und die Organisation der Schule muss sich daran anpassen.

Denn es ist auch eine Lern- und Lehrmethode. „Wenn eine bewegte Schule nur denkt, dass sie he-

rumzappelt, ist das kontraproduktiv“, bringt Städtler auf den Punkt. Das haben er und Bewegungspädagogin Ariane Hölscher-Grieger auch den Lehrern und Eltern der Franzenburger Schule erklärt.

Weniger Unfälle

Zum Beispiel sollen die Schulranzen der Kinder höchstens 15 Prozent des Körpergewichts wiegen und am besten „keine Trolleys sein“, sagt Hölscher-Grieger, damit die Rückenmuskeln nicht zu wenig beansprucht werden.

Mehr Unfälle durch mehr Bewegung im Klassenzimmer passieren übrigens nicht. Insa Abelung von der GUV, die die Schüler versichert: „Wir unterstützen es sehr, Kinder bewegungssicherer zu machen. Wer sich mehr bewegt, stürzt weniger und fällt sicherer.“

www.bewegteschule.de



Projektleiter Hermann Städtler, zugleich Schulleiter der Fridtjof-Nansen-Schule in Vahrenheide, demonstriert den Eltern, wie eng Denken, Tun und Bewegung zusammenhängen. Beim Elternabend erleben auch die Eltern der Schule die Vorteile von Bewegung beim Zuhören.

Das Eltern-Schnupper-Abo

Es gibt Eltern, die lesen nicht und wundern sich, dass ihre Kinder in der Schule immer schlechter werden...

... schimpfen Sie nicht, sondern seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild, so lernt es am besten.



Ja, ich möchte das Eltern-Schnupper-Abo der Cuxhavener Nachrichten nutzen.

Das Bezugsgeld soll von meinem Konto abgebucht werden.

Lieferung ab Bank, Bankleitzahl

Name/Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort Telefon

Datum

2. Unterschrift

1. Unterschrift

Die Inanspruchnahme des Schnupper-Abonnements ist nur möglich, wenn in meinem/unserem Haushalt in den letzten 12 Monaten kein Abonnement der Cuxhavener Nachrichten bestand.

Coupon bitte einsenden an: Cuxhavener Nachrichten, Kaemmererplatz 2, 27472 Cuxhaven



... schon frühmorgens für Sie da: