

Gesund und munter – mit einer frischen Prise Bewegung pro Tag

(Stand: 08.05.2020, 12:00 Uhr)

Bewegung bringt's:

Die Mobilitätseinschränkungen in letzter Zeit haben für weniger Bewegung und damit auch für weniger Gesundheit unserer Schüler*innen gesorgt. Zudem ist der Sportunterricht für die Jahrgänge 1-10 vorübergehend ausgesetzt und es kommt darauf an, andere

Bewegungsmöglichkeiten im Schulalltag zu nutzen, immer „unter Wahrung des Abstandsgebotes und nach Möglichkeit im Freien“ (Leitfaden des Niedersächsischen Kultusministeriums, April 2020). Unsere Aufgabe als Lehrer*innen und pädagogische

Mitarbeiter*innen ist deshalb klar umrissen: Wir

müssen das Bewegungsbedürfnis- und die Bewegungsfreude unserer Heranwachsenden wieder neu ins (Lebens-) Spiel bringen und dieses Bewegungs-Potential beim Neustart in den Schulalltag berücksichtigen. Dabei gilt es, verschiedene Regeln im verantwortlichen, gesundheitsbezogenen Umgang miteinander zu beachten und sie zugleich durch besonders geeignete Organisationsformen abzusichern. Oft reicht schon eine kleine „Bewegungsprise“ pro Tag. Diese Lebenshaltung gilt es wieder aufzugreifen und durch tägliches Tun in der Schule zu vermitteln.



Idee:

Eine „Runde Bewegung“ ist als ein lebensfroher Impuls für den Schulalltag zu verstehen, mit dem es leicht gelingt, Gruppen mit 15 Schüler*innen zusammen mit ihren Lehrer*innen und ihren pädagogischen Mitarbeiter*innen im Kontrast zur sitzenden Unterrichtstätigkeit in Schwung zu bringen, ohne die bestehenden Vorsichtsmaßnahmen außer Acht zu lassen.

Dabei ist kein Sportzeug nötig, denn die Bewegungsaktivitäten sind nicht schweißtreibend. Die Angebote sind so konzipiert, dass die Schülerinnen und Schüler nicht ins „Schnaufen“ kommen. Am besten sollte die Bewegungsrunde im Freien stattfinden.

Wie funktioniert das Ganze?

Die Organisation orientiert sich an Gruppengrößen bis zu 15 Schüler*innen. Es gibt 15 Stationen, die von 1-15 durchnummeriert und durch entsprechende Schilder gekennzeichnet sind. Bei Beginn der Bewegungsrunde steht (bei einer Gruppengröße von 15) immer ein Kind allein an einer Station.

Wenn weniger Kinder, z.B. 12 Kinder teilnehmen oder nur wenig Zeit zur Verfügung steht kann vorab entschieden werden, wie viele Stationen zu absolvieren sind. Dies sollte im Klassenraum vorbereitet werden. An jeder Station ist eine kurze Übungsbeschreibung mit Skizze vorhanden. Abstände von mind. 2m werden von Wartenden eingehalten. Abstandslinien helfen bei der Einhaltung. Jedes Kind hat einen Laufzettel, auf dem die absolvierten Stationen selbst eingetragen werden. Der Laufzettel bietet zwei Wochen mit jeweils 7 Wochentagekästchen an, die von den Kindern angekreuzt werden. Der Laufzettel kann später im Klassenraum ausgefüllt werden. Samstag und Sonntag sind ebenfalls aufgeführt und können angekreuzt werden, wenn die Kinder sich am Wochenende aktiv bewegen. Der Laufzettel ist eine Möglichkeit zur Selbstvergewisserung oder auch zum Klassenvergleich, wenn gewünscht.

Entlastung auch für Lehrkräfte im Schulalltag?

Eine „Runde Bewegung“ am Tag für jede/n Einzelne/n -derzeit ohne die gewohnte Gruppenbildung- kann den sitzenden Schulalltag im Klassenraum entlasten und dabei helfen, auch allein mit gutem Abstand zum Mitschüler Entspannung und Belebung zu erfahren, z.B. im Vertretungsunterricht, in der Pause, im Betreuungsmodus, in der täglichen Bewegungszeit. Es ist von einer hohen Akzeptanz der Schüler*innen für dieses Angebot auszugehen, denn endlich wird ihr Bewegungsverlangen im Tagesablauf jenseits der Einschränkungen im öffentlichen und damit auch im familiären Umfeld ernst genommen, selbst wenn es allein -immerhin in Sichtweite der Mitschüler*innen- unter Beachtung der strengen Hygieneregeln stattfinden muss. Der Aufbau der 15 Stationen kann nach einer Einarbeitungszeit durch Schüler*innen ab Klasse 3 vorgenommen werden. Es umfasst die morgendliche Bereitstellung und das Abräumen nach Schulschluss von benötigten Handgeräten an den jeweiligen Stationen.

Welche Übungen machen die Bewegungsrunde spannend?

Natürlich müssen die Übungen die jeweiligen Bewegungsbedürfnisse der Schüler*innen, aber auch die Bewegungsnotwendigkeiten beachten. Auch Schüler*innen mit Einschränkungen müssen passende Angebote vorfinden.

Checkliste für die Auswahl:

- ✓ keine schweißtreibenden Übungen
- ✓ Übungen müssen allein durchgeführt werden können
- ✓ Übungen müssen dem Interessen- und Entwicklungsstand der Schüler*innen entsprechen
- ✓ möglichst wenig Kleingeräte einsetzen (diese nach Gebrauch mit einer tensidhaltigen Reinigungslösung (z. B. Geschirrspülmittel) und einem Einmalpapiertuch abwischen)
- ✓ Aktionsfelder oder Hüpfkästchen mit Straßenkreide aufzeichnen
- ✓ vorhandene Bewegungsgelegenheiten nutzen
- ✓ geringer Organisationsaufwand, auch von päd. Mitarbeiter*innen nutzbar

Checkliste für die Umsetzung:

- ✓ Ablauf zuvor im Klassenraum besprechen, inkl. Klärung des Zu- und Abgangs mit notwendigen Hygienemaßnahmen, z. B. vor und nach der Bewegungsrunde Händewaschen
- ✓ angemessene Aufsicht muss gewährleistet sein, Abstand zwischen den Stationen mind. 2m
- ✓ Nutzung von Mund-Nasen-Bedeckung empfohlen
- ✓ Kleinmaterialien nach Gebrauch im Eimer mit Seifenwasser reinigen, z.B. Springseile zur Nutzung direkt aus dem Seifenwasser entnehmen

Grundsätzlich sind schweißtreibende Aktivitäten wegen der Folgezwänge hinsichtlich der Hygiene zu vermeiden. Deshalb bieten sich „entschleunigt“ motorische Bewegungsaktivitäten an.

Jede Schule kann, unter Beachtung der in der Checkliste aufgeführten Kriterien, ihre vorhandenen Bewegungsgelegenheiten mit in die Bewegungsrunde einbeziehen. Die Schülerinnen und Schüler sollten ihre eigene Bewegungsideen mit einbringen!

Beispiele Jahrgang 1-10:

Stationen: Beispiel Jahrgang 1-4:	Stationen: Beispiel Jahrgang 5-10:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Balancieren 2. Hampelkind 3. 5-Schüsse aufs Mini-Tor 4. Balancierkreisel 5. Wo bleibt der Ball liegen? 6. Mit den Füßen die Wand hochlaufen 7. Schluss sprünge 8. Balancieren und oben bleiben 9. Gummispinnennetz 10. Pedalo fahren 11. Klettern 12. Hinkel-Hüpf Schlange 13. Geschicklichkeits-Parcour 14. Schwingen & Springen 15. Hüpfen 	<p>siehe Anregungen aus der KGS Neustadt</p>

Muss ich Sport studiert haben, um meinen Schüler*innen (am besten täglich) eine „Runde Bewegung“ zu ermöglichen?

Nein. Sie müssen nur mit Ihren Schüler*innen am besten nach draußen oder in die Turnhalle gehen, dorthin, wo die Bewegungsrunde aufgebaut ist. Dann kann es schon losgehen, wenn die Kinder wissen, an welcher Station sie beginnen sollen. Sie entscheiden dann zusammen mit Ihren Schüler*innen über den Zeitumfang der Bewegungsrunde. Wenn Sie z.B. ein Zeitfenster von 45 Minuten eingeplant haben können Sie in Abhängigkeit von der Schülerzahl (z.B. 15) Station 1-15 durchlaufen mit jeweils 2 Minuten Aktivzeit und einer Wechselzeit von 1 Minute. Nehmen Sie es nicht so genau. Es geht nur um ein Rechenbeispiel, dass Sie jederzeit durch Reduzierung von Stationen oder durch die paarweise Nutzung der Stationen (natürlich mit angemessenem Abstand) verändern können.

Wer kümmert sich?

Das Sportlehrer*innenteam KGS Neustadt (Michael Meier, Anika Neteler, Phillip Kohl) erarbeitet gerade zusammen mit Schüler*innen einige Beispiele für passende Rundläufe von Jahrgang 5-10 als Anregung zum Beginnen, gleich, wenn die Schüler*innen nach Wochen der Bewegungsabstinenz erwartungsfroh in ihre Schule kommen. Sie starten mit Vorschlägen zu einem Rundlauf für Jahrgang 10, da hier der Handlungsbedarf aktuell ist. Die weiteren Beispiele für andere Jahrgänge folgen im Wochentakt.

Das Team der Bewegten, gesunden Schule (Insa Abeling, Elena Reuschel, Hermann Städtler) hat das Beispiel für Jahrgang 1-4 konzipiert und betreut den weiteren Verlauf in Zusammenarbeit mit der Niedersächsischen Landesschulbehörde, FB Schulsport.

Falls Sie weitere Fragen haben, melden Sie sich gerne unter kontakt@bewegteschule.de oder bei Elena Reuschel unter 0511 / 388 11 89 – 214.

Wir wünschen uns im Gegenzug Ihre Praxis-Beispiele. Es geht darum, Ihre Ideen zu finden, die unseren Schüler*innen Freude machen. Da reicht schon oft eine kurze Beschreibung. Wir sind neugierig darauf, was an Ihren Schulen in Richtung Bewegung gut läuft. Und wir bringen es mit Freude an viele Schulen über www.bewegteschule.de