

INSA ABELING | HERMANN STÄDTLER

# Bewegte Schule – mehr Bewegung in die Köpfe

Ist eine Bewegte Schule einfach nur eine Schule, in der die Kinder mehr Sport haben? Das Konzept geht weit darüber hinaus und umfasst den gesamten Lern- und Lebensraum einer Schule und deren Organisation.

Der Begriff „Bewegte Schule“ lässt zunächst auf sportpädagogische Intentionen schließen, die mit Aspekten wie der täglichen Bewegungszeit, der bewegungsgerechten Gestaltung von Schulhöfen, mit Spieletonnen und Bewegungspausen im Unterricht der viel diskutierten Bewegungsarmut in Schulen zu begegnen versuchen.

Doch diese Anregungen allein machen noch keine Bewegte Schule aus. In einer wirklich bewegten Schule muss mehr passieren als nur eine verstärkte körperliche Aktivität der Schülerinnen und Schüler: Es geht darum, die innere Bewegung zu aktivieren, denn innere Bewegung geht äußerer Bewegung voraus. Diese Bewegung muss alle erreichen, vor allem die Lehrerinnen und Lehrer, um das System Schule in Bewegung zu bringen. ▶




Bewegung muss im Kopf von Verantwortlichen beginnen, damit sie nicht in erstarrten Strukturen von Schule stecken bleibt. In einer Bewegten Schule kann es nicht nur um die äußerlich abzulesende Bewegung gehen. Somit ist der Begriff „Bewegte Schule“ auf das ganze soziale System von Schule zu beziehen und schließt Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, Eltern und insbesondere das Organisationssystem mit ein (s. S. 44/45).

Bewegte Schule so verstanden entspricht dem ressourcenorientierten und zugleich salutogenetischen Ansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der auf einem sehr umfassenden Gesundheitsbegriff basiert und vor allem die Fähigkeit jedes Einzelnen zur Erhaltung und Stärkung seines Wohlbefindens fördern will. Dabei ist das Kohärenzgefühl mit

- ▶ Schule in Bewegung zu bringen, heißt für uns, Schule zu verändern durch eine kind-, lehrer- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, durch bewegtes und selbsttätiges Lernen, durch bewegte Pausen, durch bewegte und beteiligende Organisationsstrukturen, durch Öffnung der Schule nach außen, durch vernetztes Denken.



seinen Dimensionen der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit die entscheidende Grundlage für die körperliche und seelische Gesundheit (Antonovsky, 1997). Die gesundheitliche Bedeutung von Bewegung ist in diesem Kontext unumstritten. Deshalb ist für uns Bewegte Schule immer auch gesunde Schule (Städtler, 2004). Die Idee der Bewegten Schule entstand im Wesentlichen aus der Kritik an den starren Strukturen der Schulen. Vor allem fehlende körperliche Bewegung und langes Sitzen unterstützten ergonomische Überlegungen, mehr Bewegungspausen (s. auch S. 46 ff. und Karteikarten) in den Unterricht zu bringen. Diese kompensatorische Ausrichtung scheint inzwischen überwunden, weil spätestens im Zuge der Schulqualitätsentwicklung klar geworden ist, dass sich neben der motorischen Bewegung Unterrichtsinhalte und -methoden, Schulorganisation und der Lern- und Lebensraum Schule verändern müssen. Es geht um die Klärung der Fragestellungen:

1.  **Lernkultur / Unterrichtsqualität**  
*Wie kann Lernen durch bewegende und bewegungsbegleitende Aktivitäten für Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller gelingen?*
2.  **Lern- und Lebensraum Schule**  
*Wie können die Rahmenbedingungen einer Schule (Innen- und Außenräume) dazu beitragen, Bewegung zuzulassen, zu fordern und zu fördern?*
3.  **Schulorganisation**  
*Wie lassen sich förderliche Bedingungen für eine bewegte Schule in die Schulorganisation einbinden?*

Diese drei Handlungsfelder greifen wie Zahnräder ineinander und bewegen sich gegenseitig, so dass jede Aktivität eine Wirkung auf das ganze System erzielt. Der Impuls kann in diesem Wirkungszusammenhang von jedem einzelnen Zahn(rad) ausgehen (s. S. 44 und Poster).

**Sie sind bereits auf dem richtigen Weg ...**

- ... zu einer Bewegten Schule, wenn Sie es schaffen,
- › Bewegung zuzulassen, statt sie durch ängstliches Verhalten vorschnell zu reglementieren,
  - › in Ihren Unterricht mehr bewegende Unterrichtsformen zu integrieren,
  - › in den Schulalltag Bewegungsrituale einzubauen,
  - › den Stundenplan gesundheitsfördernd im angemessenen Wechsel von Anspannung und Entspannung zu organisieren,
  - › die drei Handlungsfelder Schulorganisation, Unterrichtsqualität und Lern- und Lebensraum Schule dynamisch aufeinander zu beziehen.

**Literatur**

Breithecker, D./Städtler, H.: *Das wichtige Spiel der Kinder mit ihren Grenzen*. In: Freizeit & Spiel. Neuwied 2007, S. 22 – 26.  
 Städtler, Hermann: *Bewegte Schule – Schule als lernendes System im Stadtteil*. In: Hildebrandt-Strammann, R.: *Bewegte Schule – Schule bewegt gestalten*. Hohengehren: Schneider 2007, S. 97 – 111.  
 Städtler, Hermann: *Kollegen aktivieren: Verantwortung übernehmen – Fridtjof-Nansen-Schule*. In: *Eigenverantwortliche Schule – ein Leitfaden*. Köln: Link Luchterhandverlag 2007, S. 194 – 203.  
 Weitere Infos unter [www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de).



**INSA ABELING** ist Diplom-Sozialpädagogin bei der Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover im Geschäftsbereich Prävention und Projektverantwortliche für die Bewegte Schule in Niedersachsen.  
**HERMANN STÄDTLER** ist Schulleiter der Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover und Projektleiter des niedersächsischen MK-Projektes „Bewegte Schule“.

Dieser Ausgabe der GRUNDSCHULZEITSCHRIFT liegt das Poster „**Bewegung macht Schule**“ bei, auf dem die Handlungsfelder einer „Bewegten Schule“ dargestellt sind. Dieses können Sie im Lehrerzimmer aufhängen und für eine Fortbildung verwenden. Die Fotos wurden uns freundlicherweise von der Fridtjof-Nansen-Schule/Hannover zur Verfügung gestellt.



Foto: Hermann Städtler



## Bewegung macht Schule



### Mehr Bewegung in den Unterricht

- › Durch beteiligende Arbeitsformen und Methoden die Selbsttätigkeit der Schülerinnen und Schüler fördern;
- › mit Freiarbeit, Wochenplanarbeit und Projektlernen, Lern- und Arbeitstechniken, Team- und Kooperationskompetenz ausbilden;
- › außerschulische Experten einbeziehen;
- › Bewegungspausen zur Rhythmisierung des Unterrichts und tägliche Bewegungszeiten einplanen (s. Kartei), dabei die Serviceleistung des Sportunterrichts hinsichtlich Spiel- und Bewegungsideen nutzen;
- › Organisations- und Unterrichtsformen ritualisieren, z. B. Sitz- und Stehkreis, Klassendienste, Signale, Ablaufpläne für Tages- und Wochenverläufe;
- › Wechsel der Unterrichtsorte vornehmen;
- › sinnesaktives Lernen zur Steigerung der Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Lernleistung bevorzugen;
- › Lernleistungen anerkennen und vielfältige Formen der Lernzielüberprüfung erproben;
- › Gestik, Mimik und Körpersprache beim Präsentieren von Ergebnissen verstärkt einsetzen;
- › Sitzordnungen flexibel gestalten und häufiger wechseln;
- › Sitzhaltungen verändern, Lernen im Stehen oder Liegen zu lassen;
- › durch klassenbezogene Regelungen und Rituale einen verlässlichen Rahmen für störungsarmes Lernen sichern.



### Mehr Bewegung im Lern- und Lebensraum Schule

- › Ergonomie im Klassenraum: gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen für Schüler und Lehrkräfte (höhenverstellbare Stühle und Tische, Stehpulte, Liegearbeitsfläche) realisieren;
- › die Räume als heimliche Lehrmeister begreifen und für angemessenes Klima, Licht, Akustik und farbliche Gestaltung sorgen;
- › in den Innenräumen Nischen, Lerninseln, Zwischenräume und Ecken für individuelles Lernen als Rückzugs- und Bewegungsraum nutzen;
- › schulische Außenräume für Bewegungsspiel, Erholung, Ruhe, Kommunikation und für Trendsportarten auslegen, situative Bewegungsgelassenheiten; Unterforderung vermeiden, die Chance zur Ausbildung der Selbstsicherungsfähigkeit in Risiko- und Wagnissituationen durch herausforderungsreiche Geräte und Geländemodellierung ergreifen;
- › durch Bewegungsstationen mit reizvollen Spielgeräten, Pausenspielkisten, Spielfeldern und Kletter- und Hangelmöglichkeiten im Innen- und Außenraum die Kinder zu Bewegung, Spiel und Sport motivieren (s. Foto S. 42/43);
- › durch klare Regelungen im Lern- und Lebensraum Schule Konflikte reduzieren und wertschätzendes Verhalten zugunsten eines förderlichen Schulklimas anregen;

- › gesunde Ernährung durch praktische Erfahrungen, z. B. beim täglichen gemeinsamen Frühstück im Klassenraum, erlebbar machen und Sorge dafür tragen, dass Kinder jederzeit Wasser trinken können;
- › die Arbeitsplatzbedingungen und Erholungs- und Rückzugsmöglichkeiten für Lehrkräfte optimieren, um zu ihrer Gesundheit und Berufszufriedenheit beizutragen.



### Mehr Bewegung in die Schulorganisation

- › Kind- und lehrergerechte Rhythmisierung durch z. B. die Auflösung des 45-Minuten-Taktes, die Einführung einer „Gleitzeit“ zu Beginn des Schultvormittags und individuellen und klassenbezogenen Bewegungspausen während der Unterrichtsblöcke;
- › Verzicht auf die Fünf-Minuten-Wechspelpausen zwischen den Stunden zugunsten der Verlängerung der großen Pausen;
- › den verantwortlichen Umgang mit der Lebenszeit aller Beteiligten durch ein systembezogenes Zeitmanagement absichern und dafür sorgen, dass Belastungsgrenzen nicht schleichend überschritten werden:
  - › Anerkennung des Faktums der wiederkehrenden „Hocharbeitsphasen“ (jedes Jahr gibt es Zeugnisse, ist Elternsprechtag, ist Weihnachten usw.),
  - › Schulkalender mit Jahresarbeitsplanung veröffentlichen,
  - › Monats- und Schnelltermine der Schule im Lehrerzimmer am „Info-Point“ aushängen,
  - › die 25-Minutenpause ist als „echte Pause“ schüler- und elternfrei und keine kleine Dienstbesprechung (Info-Pause),
  - › verbindliche, wöchentliche, 45-minütige Arbeitsbesprechung im Anschluss an den Unterricht im Kollegium einrichten,
  - › verbindliche Beginn- und Schlusszeiten bei Dienstbesprechungen und Konferenzen gewährleisten (max. 120 Minuten),
  - › effiziente Moderation und Leitung einfordern (Konferenzkultur),
  - › Elterngespräche nur nach Terminvergabe mit Zeitvorgabe von Lehrkräften für Eltern in der Schule durchführen;
- › sich professionell mit der eigenen Lehrerrolle auseinandersetzen (Supervision, kollegialer Austausch);
- › über Schulrituale, wie regelmäßige Vollversammlungen, Feste und Bewegungsevents, die Identifikation mit der Schule steigern;
- › mit geeigneten Beteiligungsmodellen (Steuerungsgruppe, Schülerparlament, Schulvorstand, Projektgruppen) die Ressourcen bündeln und Wertschätzung leben;
- › durch die Vernetzung mit stadtteilbezogenen Einrichtungen das Schulleben bereichern (Sportvereine, Kulturgruppen, Stadtteilinitiativen);
- › bewegt denken und Bereitschaft zu lebenslangem Lernen zeigen (Fortbildung, Lehrerprofessionalität, Schul- und Unterrichtsentwicklung);
- › die bewegte Schulkultur im Schulprogramm verankern und Nachhaltigkeit bewegend sichern.

## Eine Schatzkiste auspacken

Schätze zu suchen und Geheimnisse zu entdecken, spornt die Neugier aller Kinder an. Von Zeit zu Zeit überraschen wir unsere Schülerinnen und Schüler mit einer Schatzkiste, in die viel „Bewegung“ gepackt ist.

Durch die Ritzen spähen, schütteln und Vermutungen über den Inhalt der Kiste anstellen.



1

2



Zwei Schülerinnen dürfen die Kiste öffnen, staunen und fragen: *Was ist das? Fliegen die Teller?*

3



Auf Fragen der Kinder gibt es von uns keine Antwort – bleibt nur, es selbst auszuprobieren. Die Regel: Immer nur eine Sache darf genommen werden, beim Tausch kommt immer das schon benutzte Spielgerät zurück in die Schatzkiste.

Die „Schatzstunden“ sind sehr beliebt, zumal der Inhalt der Kiste immer gewechselt wird. Besonders interessant ist es für die Kinder, wenn neben bekannten Kleingeräten gelegentlich neue hinzukommen. Prinzipiell sind alle Kleingeräte und Alltagsmaterialien geeignet. Je nach Zielsetzung (z. B. Auge-Hand-Koordination) sind entsprechende Geräte einzusetzen (z. B. Jongliertücher, Gymnastikbänder, Luftballons, Diabolo, Frisbees usw.).

Der Fantasie aller Lehrkräfte sind keine Grenzen gesetzt, auch Kinder können die Schatzkisten für ihre Klasse packen. „Schatzkisten mit Bewegung“ sind in Vertretungsstunden und in jedem Unterricht, auch im Freien, einsetzbar.