



Eins greift ins andere

In einer „Bewegten Schule“ haben Kinder und Jugendliche nicht einfach nur mehr Sport. Hier muss mehr passieren: Eine wirklich Bewegte Schule muss die Köpfe aller Beteiligten bewegen und das ganze System Schule in Schwung bringen.

Der Ansatz der Bewegten Schule entstand ursprünglich aus der Motivation, der fehlenden körperlichen Betätigung und den langen Sitzzeiten

in der Schule entgegenzuwirken. Doch dieser eher durch Sport motivierte Ansatz greift zu kurz. Im Zuge der Schulqualitätsentwicklung ist deutlich geworden, dass sich neben motorischen Zusatzangeboten auch Unterrichtsinhalte und -methoden, die Schulorganisation und der Lern- und Lebensraum Schule verändern müssen.

Mit Blick auf diese geforderten Qualitätskriterien hat das Niedersächsische Kultusministerium das Konzept „Bewegte Schule“ entwickelt, das in allen Schulformen für mehr Bewegung und Gesundheit sorgen soll. Es stellt drei zentrale Handlungsfelder heraus, die eng miteinander verzahnt sind. In diese Handlungsfelder lassen sich alle Aktivitäten einer Schule einordnen. Die folgenden Fragestellungen helfen dabei:



Illustrationen: Anna-Lena Kühler

❁ „**Lern- und Lebensraum Schule**“: Wie können Innen- und Außenräume der Schule dazu beitragen, Bewegung und Interaktion zuzulassen, sie zu fordern und zu fördern?

❁ „**Lehren und Lernen**“: Wie kann Lernen durch bewegende und bewegungs begleitende Aktivitäten für Schülerinnen, Schüler und ihre Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller gelingen?

❁ „**Steuern und Organisieren**“: Wie werden eine zielführende Umsetzung der pädagogischen Ideen und deren Nachhaltigkeit erreicht?



Mit diesem systemischen Modell können Schulen sich ihrer Aktivitäten selbst versichern und ihre weitere Entwicklung auf dem Weg zu einem bewegten und damit gesundheitsfördernden Schulprofil begleiten. Es überzeugt durch einfache Handhabung und durch zeitsparenden Einsatz. Gesundheitsfördernd ist zudem, dass es konsequent von den Stärken der beteiligten Lehrkräfte ausgeht und vorhandene Ressourcen klärt.



❁ Mehr Bewegung im Lern- und Lebensraum Schule

Besonders Ganztagschulen müssen sich stärker vom Lern- zum Lebensraum entwickeln. Die pädagogische Nutzung von Räumen als „Dritter Pädagoge“ spielt dabei eine große Rolle. Dies umfasst Raumkonzepte, die die Nutzer mit ihren



Bewegungs- und Lebensgewohnheiten in den Mittelpunkt stellen. Dazu gehören ergonomische, stufenlos verstellbare Stühle auf Rollen mit einer beweglichen Sitzfläche und höhenverstellbare Tische und Stehtische. Flure und Eingangshallen machen einen großen Teil des umbauten Raums aus. Sie bleiben oft für Bewegungsangebote ungenutzt. Das lässt sich ändern: Ein gut gestalteter Innenbereich kann dazu beitragen, Bewegung in Regenspauzen zuzulassen und damit die Langeweile und daraus entstehende Konfliktsituationen zu reduzieren. Bewegungsverführungen sorgen für eine hohe Nutzungsfrequenz, wenn es gelingt, sie an den Alltagswegen der Kinder zu positionieren. Das kann ein Tischkicker mit leisen Gummibällen ebenso sein wie ein an der Wand angebrachter Hangelpfad. Aber auch Reboundertrampoline, die nicht ver-

letzungsträchtig sind, oder sogar Slacklines sind denkbar.

Bewährt hat sich auch der Einsatz von Bewegungsstationen, in denen Bälle, Jongliergeräte, Einräder, Pedalos, Roller, Gymnastikreifen, Springseile, Kegel, Schwungtücher etc. bereitgehalten werden. Die Schülerinnen und Schüler lernen den Umgang mit den Geräten im Sportunterricht zusammen mit Spielideen. Gehen Sie auf „Nummer sicher“ und beziehen Sie bei der Planung von Bewegungsmöglichkeiten in Innenräumen die zuständige Gemeindeunfallversicherung mit ein.

Ein stimulierendes Außengelände

Schulische Freiräume sind Lernräume. Schon wenn das Außengelände leicht hügelig modelliert ist, entstehen viele Bewegungsmöglichkeiten und Stimulanzen für den Gleichgewichtssinn. Gelegenheiten zum Hinunterspringen, Flächen zum Bewegen auf Rollen und bepflanzte, nicht einsehbare Bereiche können dafür sorgen, dass schnell situatives Spiel entsteht. Sofern sich die Kinder und Jugendlichen auf dem Gelände selbstbestimmt erproben können, lernen sie, ihre Möglichkeiten und Grenzen realistisch ein-

zuschätzen und mit Risiko und Wagnis selbstsichernd umzugehen. Sie sind motorisch, kognitiv und sozial gefordert – das beugt Unfällen vor und bildet wie nebenbei soziale Kompetenzen aus. Achten Sie bei der Anschaffung von Geräten darauf, nicht nur traditionelle, sondern auch solche auszuwählen, deren Bewegungszweck nicht eindeutig durch die Gestaltung vorgegeben ist. So sind die Kinder und Jugendlichen gefordert, eigene Spielideen und Lösungen zu entwickeln, wie etwa an einer Kletterstruktur, deren Stämme aus krummen Robinienhölzern ähnlich wie Mikado-Stäbe übereinandergelegt sind und jeder Schritt auf einer „Kletterexpedition“ neu bedacht werden muss. Lassen Sie Klettergerüste aus Sicherheitsgründen durch Firmen bauen.

Für Schülerinnen und Schüler höherer Klassen muss es nicht gleich ein zugänglicher Sportplatz sein, der zu Teamspielen wie Fußball oder Volleyball einlädt. Auch ein befestigter Basketballkorb auf dem Schulhof fordert auf, sich in Kleingruppen zum Spiel zusammenzufinden. Denken Sie daran, auch Sitzmöglichkeiten für Zuschauer einzurichten, denn die Aktiven wollen gesehen werden.

Und was ist mit der Pausenaufsicht?

Keine Sorge hinsichtlich der Aufsichtsführung auf einem anspruchsvollen Außengelände: Es reicht, wenn die Schülerinnen und Schüler sich beim Spielen beaufsichtigt fühlen. So sollten die Aufsichtspersonen beispielsweise an den Schnittpunkten der Sichtachsen stehen und für alle gut erreichbar sein.





❁ Bewegungsimpulse im Unterricht

Kompetenzerwerb statt Wissensvermehrung, so lautet ein Grundsatz moderner Pädagogik. Das bedeutet eigenständiges, forschendes Lernen und erproben-des Handeln auf Seiten der Schülerinnen und Schüler. Solches Lernen erfordert Raum für Bewegung. Bewährt haben sich hier „Bildungsinseln“, die die Kinder und Jugendlichen während des Unterrichts selbstständig aufsuchen können. Inzwischen gibt es außerdem eine Reihe von bewegungsfördernden Unterrichtsmethoden, die dazu beitragen, die Unterrichtsqualität zu verbessern. Situative Bewegungspausen verbessern das Unterrichtsklima. Sie sind nicht nur in der Primarstufe sinnvoll, sondern auch in weiterführenden Schulen, um Störungen entgegenzuwirken und die Konzentration zu verbessern.

Wesentlich ist dabei, dass es im Kollegium gelingt, sich auf Inhalte, Methoden und Rituale zu einigen. Dabei sollte das Lehren und Lernen auf die Förderung der Eigenverantwortung und des selbstständigen Handelns ausgerichtet werden. Lehren und Lernen bekommt somit eine ganzheitliche Perspektive, unter Einbezug der Bewegungsressourcen der Kinder und Jugendlichen. Selbst gesteuertes Lernen gilt deshalb als „Bewegtes Lernen“ im besten Sinne.

Dies setzt allerdings einen klar strukturierten Unterrichtsrahmen voraus. Scheuen Sie sich nicht, Organisations- und Unterrichtsformen zu ritualisieren, verabreden Sie verbindliche Signale für Arbeitsformen, etablieren Sie Formen der Anerkennung und sorgen auch dafür, dass Störungen aufgearbeitet werden können.

❁ Mehr Bewegung in die Schulorganisation

Eine gute Schule lebt davon, dass alle Pädagogen sich mit dem Schulprofil identifizieren können und auch bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Die Stärken der Lehrkräfte anzusprechen ist dabei ein entscheidender Hebel, um mehr Bewegung in die Schulorganisation zu bringen.

Durch geeignete Beteiligungsmodelle für Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, aber auch Eltern können nicht nur Ressourcen gebündelt und Wertschätzung gelebt werden. Vielmehr schaffen sie auch eine Identifikation mit der Schule,

die entscheidend für den Erfolg des Projekts Bewegte Schule ist. Dies setzt eine kompetente Schulleitung voraus, denn sie muss in der Lage sein, die Ressourcen aller Lehrkräfte aufeinander zu beziehen. Schatzsuche statt Fehlerfahndung ist auch hier die Leitidee.

Entscheiden und Steuern

Wenn Sie mehr Bewegung in Ihren Schulalltag bringen wollen, lohnt es sich, mit den Hierarchien zu beginnen. Beispielsweise, indem eine Steuergruppe eingerichtet wird, der ein wichtiger Teil der typischen Schulleitungsaufgaben übertragen wird. Sie arbeitet mit dem Auftrag, alle Aktivitäten rund um das Thema Bewegung zu stützen und sie in das schuleigene Programm zu überführen. Der Ausschuss wird von der Gesamtkonferenz beauftragt, alle wesentlichen Entscheidungen der Schule in den wöchentlichen Kurzsitzen voranzutreiben und bei Bedarf zu beschließen. Wichtig für die Steuerarbeit ist ein geklärtes Rollenverständnis der Gruppe, die im Gegensatz zu einer Arbeitsgruppe nicht beratende, sondern steuernde Aufgaben zu erledigen hat.

Für Ihren Unterricht



Dies ist eine stark gekürzte Version des Beitrags „Auf dem Weg zur Bewegten Schule“. Die Langversion ist nachzulesen unter: www.dgug-lug.de, Webcode 1000690.



Foto: privat

Hermann Städtler, Projektleiter des MK Projekts: Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen und Vorsitzender des Direktori-ums der Bundesarbeitsge-meinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

✉ redaktion.pp@universum.de