

Virtuelles Workout im Unterricht

Das Projekt „Make Move – Bewegt in die Arbeitswelt“ der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) will Heranwachsende und junge Erwachsene zu Bewegung und Sport motivieren. Dafür wurden Übungen für kleine Aktivpausen im Unterricht auf Video festgehalten. Das Berufskolleg Lindenstraße in Köln wendet sie erfolgreich an. Ein Besuch.

Seine Schülerinnen und Schüler rollen die Augen. Björn Labudda steht vor der Klasse im zweiten Stock des Kölner Berufskollegs. Und die 15 angehenden Immobilienkaufleute vor ihm rollen die Augen gar nicht schlecht. Nach oben, nach unten, nach rechts, nach links. Es ist das erste Mal, dass sie diese Entspannungsübung ausführen. Während von draußen das Brummen eines Rasenmähers ins Klassenzimmer

dringt, wirken die Schülerinnen und Schüler mit den geschlossenen Augenlidern wie abwesend.

Bis ein neues Kommando aus einer Lautsprecherbox am Computer kommt. Die Stimme gehört einer jungen Frau in einem Video, das durch einen Beamer an die Wand geworfen wird. So sieht proaktive Entspannung für Zwischendurch im digitalen Zeitalter aus. Die virtuelle Trainerin ist Sportstudentin und

seit knapp zwei Jahren ein „Gesicht“ des Kooperationsprojekts „Make Move“.

Knapp 30 verschiedene Übungsvideos gibt es, die allesamt von der Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit der Kölner Design-Hochschule (KISD) produziert wurden. Sie zeigen aktivierende, entspannungsfördernde, koordinative und haltungsfördernde Aktivpausen. Damit hat Labudda eine

Anzeige



Erste Hilfe in Schulen

Jedes Jahr verletzen sich mehr als eine Million Schülerinnen und Schüler. Als Ersthelferin oder Ersthelfer sind Sie ein wichtiger Teil der Rettungskette.

Rundum sicher mit unserem Medienpaket:



Erste Hilfe in Schulen

- Rechtliche Grundlagen
- Hinweise zu konkreten Unfallsituationen auf dem Schulweg, in der Pause, im naturwissenschaftlichen Unterricht ...
- Für Lehrkräfte und Schulleitung

Broschüre 48 Seiten DIN A5
ISBN: 978-3-89869-418-6

Einzelpreis 3,20 €



Erste Hilfe in Schulen

- Alle wichtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen auf einen Blick
- Erklärungen zu Knochenbrüchen, Wunden, Atemstörungen ...
- Für Lehrkräfte, Schulleitung und Eltern
- Zum Aufhängen

Registerbroschüre
Format 11 x 23,7 cm
ISBN: 978-3-89869-365-3

Einzelpreis 2,85 €

Staffelpreise auf Anfrage



große Auswahl. Pro Unterrichtsstunde kann er ein Video abspielen, manchmal nimmt er zwei.

Vor jeder Übung zeigt er ein digitales Plakat, das zusammenfasst, was sie bewirkt. Zu den Aktivpausen sollen die Schülerinnen und Schüler mindestens einmal am Tag animiert werden. Labudda unterrichtet Rechnungswesen, ist aber auch Sportlehrer und beteiligt sich gern an den Übungen. Andere Lehrerinnen und Lehrer überlassen es der Studentin auf der Leinwand, die Übungen präzise vorzuführen. Jede Lehrkraft hat die Wahl. So oder so, in der Regel lassen sich die Schülerinnen und Schüler ermuntern und machen gut mit, wie Labudda sagt: „Jemand, der nicht mitmacht, nimmt fast eine Außenseiterrolle ein.“

Video gibt Anleitung

In seiner Klasse müssen sich die angehenden Immobilienexperten im Moment mit Heizkostenabrechnungen auseinandersetzen. Zwischen der Berechnung von Kalt- und Warmmieten setzt Labudda die Bewegungspausen sinnvoll ein. Der Lehrer sucht noch etwas Passendes heraus: das Beinpendel. Nun stellen sich alle hinter ihren Stühlen auf und beginnen, die Beine zu schwingen, vor und zurück.

Beine schwingen – das ist eine Übung, die Sonja Schwan gut gefällt. Die Schülerin fühlt sich nach Aktivpausen wacher und aufmerksamer. „Die Lehrkräfte merken, wenn wir nur noch über den Sachen hängen“, lobt sie, wenn in Ermüdungsphasen der Beamer ange-

schaltet wird. Als die 21-Jährige zur Beinpendel-Übung auch die Augen schließen soll, muss sie kurz mit dem rechten Fuß auf den Boden tippen, findet aber schnell zum Gleichgewicht zurück. Das Video leitet an, was sie beachten soll, damit es klappt. Dass es jedes Mal die Anleitung mitliefere, sei der Vorteil eines solchen Videos, sagt Studiendirektorin Ursula Reinhardt, Verantwortliche für das Gesundheitsmanagement an der Schule. „Die Schülerinnen und Schüler wiederholen die Übungen genau so, wie sie von der Studentin sinnvoll und einfach erklärt werden.“ Reinhardt hält die Fäden für das Konzept „Gesunde Schule“ am Kolleg in der Hand. Seit Jahren entwickelt sie Ideen und Konzepte für die rund 3800 Schüler und um die rund 160 Lehrkräfte einzubeziehen. Gemeinsam mit Labudda und einigen Kolleginnen und Kollegen hat sie das Video-Projekt in den Unterrichtsalldag planerisch integriert. „Auf Veranstaltungen wird viel erklärt und immer wieder gibt es Info-Mails“, sagt sie zum laufenden Prozedere. Alle Videos liegen als Dateien auf dem Computerserver der Schule. Die allen Lehrkräften bekannte Ordnerstruktur ist über die Rechner in den Klassenräumen abrufbar.

Ausstieg aus dem Sport abfedern

Es ist dieser Fundus, aus dem Labudda vor seinen Schülerinnen und Schülern schöpft. Als er fragt, wie ihnen die Übungen gefallen haben, heißt es fast

durchweg „Daumen hoch“. Die neue Übung „Augen rollen“ kam bei einigen wenigen noch nicht so gut an. Bei Sarah Eckstein zum Beispiel. Sie bevorzugt bei den Aktivpausen im Unterricht allerdings grundsätzlich die aktivierenden Übungen, denn für Sport hat sie neben der Ausbildung viel weniger Zeit als zu früheren Schulzeiten.

So wie Sarah geht es vielen in der Berufsschule. Einer Studie des Deutschen Sportbundes zufolge treibt gut jeder zweite Jugendliche ab 15 Jahren auch aufgrund des Jobeinstiegs plötzlich deutlich weniger Sport. Das Kooperations-Projekt „Make Move“ soll diesen Trend abfedern. Für Sarah funktioniert das. „Die Übungen helfen, ein bisschen in Bewegung zu bleiben“, ist sie überzeugt. Auch für Sonja ist es bereichernd. Sie fühlt sich motiviert, Aktivpausen auch im Alltag einzuplanen. Im Büro sitzt sie zwar mit anderen in einem Raum und will niemanden stören. „Im Internet habe ich mir aber schon eine Übung für den Rücken herausgesucht, die ich auch im Sitzen machen kann.“ Aus Reinhardts Sicht ist dieser Ansatz eine Chance, den Schülerinnen und Schülern die Lust an der Bewegung nachhaltig mit auf den Weg zu geben. Auch für den Joballtag, wenn die Berufsschule lange vorbei ist. „Wenn sie drei Jahre bei uns sind, kann es klappen, dass sie das später anwenden.“

› Das Projekt „Make Move – Bewegung in die Arbeitswelt“ ist im Internet unter <http://makemove.sedes-research.de/> dokumentiert. Nach kostenloser Registrierung stehen alle Übungsvideos und Arbeitsblätter zum Download zur Verfügung.



Foto: privat

Mandy Ganske-Zapf ist freie Journalistin in Magdeburg und Berlin

✉ redaktion.pp@universum.de