

Bewegungskultur in der Schule



Marion Gutzmann, Eva-Maria Osterhues-Bruns (Hrsg.)

Bewegungskultur in der Schule

Beiträge zur Reform der Grundschule – Band 156
Herausgeber: Der Vorstand des Grundschulverbandes e.V.
Verantwortlich für diesen Band: Andrea Karlsberg

Herausgegeben von Marion Gutzmann und Eva-Maria Osterhues-Bruns

Bewegungskultur in der Schule

Grundschulverband e.V.
Frankfurt am Main

© 2023 Grundschulverband
Frankfurt am Main

Satz und Gestaltung: novuprint · Agentur für Mediendesign,
Werbung, Publikationen GmbH, 30175 Hannover

Bildnachweis: Die Rechte für die Abbildungen liegen bei den jeweiligen
Autorinnen und Autoren, falls nicht anders vermerkt;
Renate Zimmer (Umschlag vorn), Barbara Wyss (Umschlag hinten),
Wiltrud Thies (S. 21), Malte Cunis (S. 95), Anna Fruhen-Witzke
(S. 163), Petra Stumpf (S. 271)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Druck und Bindung: WKS Print Partner GmbH, 34587 Felsberg
ISBN 978-3-941649-35-4/Best. -Nr. 1120
(Beiträge zur Reform der Grundschule, Band 156)

Bestelladresse: www.grundschulverband.de → Shop →
Veröffentlichungen → Buchreihe



Inhalt

Marion Gutzmann, Eva-Maria Osterhues-Bruns

Einleitung 8

Bewegung macht (Ganztags-)Schule

Hermann Städtler

Warum brauchen wir die Bewegte Schule? 22

Ralf Laging

Bewegung und Sport im Ganzttag der Grundschule 36

Jens Kleinert, Juliane Mackenbrock

Sport und körperliche Aktivität in der (Grund-)Schule –
eine psychologische Perspektive 52

Simone Seitz, Francesca Berti

„Wenn die ganze Schule am Spielen ist“: Spiel in der Ganztagsbildung 63

Florian Pochstein

Inklusiver Sportunterricht. Grundlagen, Praxisanregungen
und Umgang mit Herausforderungen 73

Renate Zimmer

Sprache bewegt – Bewegung schafft Sprechkanäle 83

Mehr Bewegung im Lern- und Lebensraum Schule

Fabian Muhsal

Möglichkeiten zum Unterrichten in einem mobilen Klassenzimmer 96

Andrea Karlsberg, Malte Cunis

Hoch hinaus ist immer noch nicht hoch genug – Wi*R bewegen Schule 106

Stephan Riegger

Den Schulhof mit Bewegung füllen 111

Kerstin Dreier

Viel mehr als „nur“ spielen!
Wie Kinder frei, kreativ und gemeinsam
draußen spielen, sich bewegen – und lernen 122

Walter Knapp, Kerstin Dreier (www.rauswaerts.com)

Raus mit euch: Mut zur Natur.
Kleine Wanderungen in den Schulalltag integrieren 127

<i>Anette Zinser</i>	
Bewegungsraum Unterricht.	
Wie Kinder an der Grundschule Wohra bewegt lernen	133
<i>Pascal Kihm, Marie Fischer, Markus Peschel</i>	
„Macht Haribo Kinder froh?“	
Mittels einer Kinder-Sachen-Welten-Frage den Themenbereich Gesundheit sach- und kindorientiert erschließen	138
<i>Tanja Aulich</i>	
Lehrer*innen in Bewegung, kleine Anregungen für den Schulalltag. Arbeitsplatzbedingungen, Erholungs- und Rückzugsmöglichkeiten	155
Mehr Bewegung in den Unterricht	
<i>Federica Valsangiacomo</i>	
Bewegte Aufgaben im fächerübergreifenden Unterricht, aber wie? Das transversale Unterrichten	164
<i>Heike Hegemann-Fonger</i>	
Bewegtes Lernen durch Draußenunterricht. Das Bremer Modellprojekt „Draußenschule für alle“	175
<i>Anna Fruhen-Witzke</i>	
Schreibmotorik – Bewegungsübung auf kleinstem Raum. Mit der Grundschrift eine flüssige und leserliche Handschrift entwickeln	188
<i>Anna Fruhen-Witzke</i>	
Grundschrift in der Praxis	200
<i>Andrea Probst</i>	
Zum Sprechen bewegen – wie Bewegung das Sprechenlernen fördert. BuS (Bewegungsentwicklung und Sprachförderung) – ein Projekt des Instituts für Sportwissenschaft und Bewegungs- pädagogik der TU Braunschweig	211
<i>Cathleen Heil, Silke Ruwisch</i>	
Von der Bewegung unter freiem Himmel zum Begreifen des Raumes. Mit Karten vielfältige mathematische Lerngelegenheiten schaffen	221
<i>Anna Lena Wagener</i>	
Bewegung in Unterricht und Schulalltag durch Jonglage, fächerverbindende Elemente und außerschulische Lernorte	243
<i>Carolin Bohrmann, Daniel Mark Eberhard</i>	
Musik und Bewegung	250

<i>Barbara Wyss, Nina Trüssel</i> Wie sieht eigentlich ein Purzelbaum aus? Bewegungen zeichnerisch beobachten	261
---	-----

Mehr Bewegung in die Schulorganisation

<i>Petra Stumpf, Sophie Meinsch</i> Veränderungen in Gesellschaft und Schule – Stabilität durch Bewegung	272
---	-----

<i>Christina Müller</i> Rhythmisierung der Unterrichtsstunde durch Bewegung	286
--	-----

<i>Thekla Mayerhofer</i> Rhythmisierung von Unterricht	298
---	-----

Ein strukturgebendes Moment zwischen Spannung und Entspannung – Vorstellung einer Ideenkartei	298
--	-----

<i>Ludwig Voß</i> SPIELRAUM für vernetzte Bewegungsförderung im Sozialraum	310
---	-----

Informationen zu den Autor:innen	315
----------------------------------	-----

Warum brauchen wir die Bewegte Schule?

Dass Bewegung gesund ist, weiß eigentlich jede/r. Trotzdem bewegen sich viele Kinder und Jugendliche im Alltag viel zu wenig. Wie Schulen das ändern können, wie Schüler*innen und Lehrer*innen von den körperlichen Aktivitäten beim Lehren und Lernen profitieren können, wie sich Bewegung positiv auf den Lebensstil, das Schulklima und die Lernerfolge auswirkt und wie wir über Bewegung ins Tun kommen, zeigt das Beispiel der „Bewegten, gesunden Schule“.

Der Begriff Bewegte Schule lässt zunächst auf sportpädagogische Intentionen schließen, die mit Aspekten wie tägliche Bewegungszeit, der bewegungsfreundlichen Gestaltung von Schulhöfen und Bewegungspausen im Unterricht der Bewegungsarmut in Schulen zu begegnen sucht. Doch diese Anregungen machen noch keine Bewegte Schule aus. In einer Bewegten Schule muss mehr passieren als nur eine verstärkte körperliche Aktivität der Schüler*innen. Es geht darum, den eigenen, inneren Raum für Bewegung zu öffnen, denn innere Bewegung geht äußerer Bewegung voraus. Bewegung zuzulassen ist eher eine Haltungs- als nur eine Umsetzungsfrage. Statt „Unterrichten müssen“ und „Betreuen müssen“ geht es vielmehr um Lernbegleitung, Wertschätzung, soziale Nähe und um das Ermöglichen von Bewegung. Bewegung muss im Kopf von Verantwortlichen beginnen, damit sie nicht in erstarrten Strukturen stecken bleibt.

Definition „Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen“ (Stand 2023)

Schule in Bewegung zu bringen, heißt für uns, Schule zu verändern, durch eine kind-, lehrer*innen- und lerngerechte Rhythmisierung des Schultages, durch bewegendes Lehren und selbsttätiges Lernen, durch bewegte Pausen, durch gesundheitsfördernde Organisationsstrukturen, durch Öffnung der Schule nach außen durch vernetztes Handeln. Dies geschieht in allen drei Handlungsfeldern von Schulen, nämlich beim „Lehren und Lernen“, im „Lern- und Lebensraum Schule“ sowie bei der „Steuerung und Organisation“.

Zu wenig Bewegung

Es bewegt sich noch zu wenig in Schulen. Dabei ist die Forderung nach mehr Bewegung im Schulalltag und in der pädagogischen Diskussion nicht neu. Entsprechende Konzepte wurden bereits vor mehr als drei Jahrzehnten vorrangig als Kritik an der „Sitzschule“ aus dem Kontext der Fachdidaktik Sport heraus entwickelt. Mit zwei bis drei Sportstunden in der Woche und tägli-

chen Bewegungszeiten soll den Heranwachsenden auf die Sprünge geholfen werden. Aber reichen diese Impulse aus, um für Bewegung und Gesundheit zu sorgen? Sicher nicht. Die Forderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nach einer Mindestbewegungszeit von einer Stunde pro Tag als Bedingung für gesundes Aufwachsen wird nicht einmal von einem Drittel aller Heranwachsenden erfüllt.

Auch die jüngsten Schuleingangsuntersuchungen lassen aufschrecken: Nach nahezu drei Jahren Pandemie haben viele Kinder sprachliche, motorische und sozial-kognitive Entwicklungsverzögerungen. Auch fallen immer mehr Kinder mit Gesundheitsbeeinträchtigungen auf. Die Zahl der Mädchen und Jungen mit Übergewicht, Adipositas, motorischen Auffälligkeiten oder seelischen Nöten und Ängsten steigt. Die Kinder von heute haben möglicherweise mehr körperliche Nachteile als je zuvor. Doch sie sind lernoffen und begeisterungsfähig wie eh und je. Grund genug, endlich vom Wissen ins Handeln zu kommen. Die „Bewegte, gesunde Schule“ ist ein Handlungsansatz für die Praxis.

Ein aktiver Lebensstil

Es gilt also, über den Sportunterricht hinaus zu denken und nach Chancen für mehr Bewegung über den ganzen Tag hinweg zu suchen. Ziel dabei ist, Bewegung als selbstverständlichen Teil des Schultages zu leben und sie sich durch täglich wiederkehrende Abläufe als Lebensart anzueignen. Es beginnt früh auf dem Weg zur Schule. Wird er mit eigener Kraft mit dem Roller, zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Elterntaxi zurückgelegt? Schon hier entscheidet sich, wie überbehütet, verschlafen oder eigenständig der Start in den Tag gelingen kann. Hinzu kommen Zeitfenster für Bewegung, die spontan im Ablauf des Schultages entstehen. Beispielsweise in Vertretungsstunden, die im besten Sinn als Freistunden für selbsttätiges, spontanes Tun verstanden werden sollten. Oft reicht schon ein provisorisch geknüllter Ball, um ins Spiel zu kommen. Ein positiver Effekt ist neben der Wirkung für die Schüler*innen auch die Entlastung für Lehrer*innen, wenn sie je nach eigener Befindlichkeit mitmachen oder als verstärkende Person ohne „Stoffdruck“ dabei sein können.

Wenn wir mehr Bewegung im Leben unser Schüler*innen wollen, brauchen wir eine bewegungsbejahende Haltung und diese zeigt sich in unserem Zutrauen in ihr Bewegungspotenzial. Mit dieser ermöglichenden Haltung fällt es leicht, Beaufsichtigungs- und Wartezeiten ebenso wie geführten Unterricht als informelle Lern-Zeiten mitzudenken und zuzulassen. In diesem Sinne ist Schule so zu gestalten, dass Kinder in ihrer natürlichen Lebens- und Bewegungsfreude unterstützt werden, indem sie bewegenden, spannenden Unterricht erfahren, mit viel Raum für Eigentätigkeit und Schule ein Lebensort ist,

der allein schon durch die räumliche Gestaltung einlädt, sich auszuprobieren und Neues zu erfahren. Eine „Bewegte Schule“ bietet absichtsvoll Zeit und Raum für individuelles Lernen, Experimentieren, Spielen, Ruhen, Erholen und den Austausch von Groß und Klein.

Lehren und Lernen ohne Bewegung?

Stellen Sie sich im Gegensatz dazu Schulen vor, die Bewegung und Lernen als Gegensatz empfinden und körperliche Aktivitäten als störende Elemente auszuklammern versuchen? Welche Gründe könnten sie anführen? Es wären Schulen, in denen

- grundlegende Ressourcen der Kinder und Lehrkräfte keine Rolle spielen,
- wenig Rücksicht auf die Fähigkeiten und die Heterogenität der Kinder genommen wird,
- es keine Pausen und Rückzugsmöglichkeiten gibt,
- sich die Kinder und Lehrkräfte nicht wohl, sondern verunsichert fühlen,
- die Geheimnisse der Welt von Lehrkräften verkündet, statt von Kindern erforscht werden,
- es eher auf Nachmachen als auf Eigenständigkeit und Lernfreude ankommt,
- halb- oder sogar ganztägig eher bewegungsarm als bewegungsreich gelebt wird,
- die Innen- und Außenräume bewegungs- und spielignorant gestaltet sind,
- sich viele Lehrer*innen und pädagogische Mitarbeiter*innen überlastet fühlen.

Wer wollte sein eigenes Kind in solche Schulen schicken? Auch möchte niemand eine Schule, die die zentralen Ressourcen von Kindern und Lehrer*innen außer Acht lässt. Und doch wird das Gesundheits- und Bildungspotenzial, das in der Bewegung steckt, bis heute in vielen Bildungseinrichtungen nicht annähernd genutzt. Erfreulicherweise nimmt die Bereitschaft von Lehrer*innen zu, die förderliche Bedeutung der Bewegung anzuerkennen und bewegungsferne Routinen infrage zu stellen. Sie übernehmen somit die Verantwortung für zeitgemäßes Lehren und Lernen.

Lehren und Lernen mit Bewegung

Die Wissenschaft bringt es auf den Punkt. Bewegung ist für die physische, psychische, soziale und kognitive Entwicklung von Kindern essenziell. Selbst wenn zur Entwicklung des Wohlbefindens in der Schule weitere kognitive und emotionale Einflussfaktoren zählen, wie positive Beziehungen zu Lehrpersonen, Mitschüler*innen, eine gute Unterrichtsqualität und Schulerfolg, sind Bewegungsaktivitäten als natürliche Ressource besonders

wirkungsvoll. Bewegung als Ressource im Schulalltag zu begreifen, heißt weniger „Bewegung machen“ als vielmehr „Bewegung ermöglichen“. Leider wird das Konzept der „Bewegten, gesunden Schule“ oft missverstanden als kompensatorisches sportives Rezept gegen die Folgen des Sitzens. In solchen Fällen verlängert es die ermüdenden verkündungsorientierten Unterrichtsformen unbeabsichtigt weiter. Immer, wenn die Schüler den Sitz-Unterricht nicht mehr aushalten, werden belebende Bewegungshäppchen eingesetzt. Selbst wenn solche Bewegungseinheiten kurzfristig entlasten können, so ist doch entscheidend, Bewegung nicht nur auf den kompensatorischen Effekt zu reduzieren. Denn ein derart funktioneller Einsatz von Bewegung entspricht nicht den Aneignungsmechanismen der Kinder. Sie brauchen Bewegung weniger als Ausgleich, sondern als Lernressource. Das Konzept der „Bewegten, gesunden Schule Niedersachsen“ bewertet

Vier (Beweg-)Gründe für die „Bewegte, gesunde Schule“

Potenziale erkennen: Das natürliche Bewegungspotenzial aller Menschen anzusprechen, wiederzubeleben und durch entsprechende Bewegungsgelegenheiten über den ganzen Tag hinweg zu ermöglichen, ist unsere größte Chance.

Gesundheit herstellen: Der gesundheitliche Status unserer Heranwachsenden, aber genauso der der Lehrer*innen braucht gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen in Schule (Ergonomie, Rhythmisierung, Bewegungsmöglichkeiten).

Verändertes Aufwachsen ernst nehmen: Mediale Einflüsse, klimatische Bedingungen, soziale Entfremdung brauchen andere Antworten der Schule. Das Kind muss mit seinen Bedürfnissen im Vordergrund stehen. Schließlich gilt es, durch einen aktiven Lebensstil die uneingeschränkte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Positive Effekte aufspüren: Der Nutzen für Lehrer*innen und Schüler*innen durch den Einbezug von Bewegung in schulische Abläufe muss jeden Tag spürbar sein. Die Wissenschaftsergebnisse belegen den hohen Nutzen sowohl auf der kognitiven wie auf der motorischen, der sozial-emotionalen und gesundheitlichen Ebene.

Bewegung als Motor

Wir wissen, dass Bewegung bei Kindern antreibender Motor für die Eroberung ihrer Umwelt ist. Lernen ist für Kinder ein spannender Vorgang, der stets von Bewegung initiiert und begleitet ist. Das echte Anfassen, Erproben und Begreifen ist wesentlich für den Lernerfolg. Lern- und Gedächtnisforscher verweisen darauf, dass sich Bewegung, Lern- und Gedächtnisleistung beeinflussen. Daher ist der Integration der kindlichen Bewegungsfreude als natürlichem „Entwicklungsbegleiter und -beschleuniger“ hohe Priorität im Schulleben einzuräumen.

Bewegung deshalb als zentrale Entwicklungsressource. Sie stärker ins Spiel zu bringen, bedeutet auch über den Unterricht hinaus, ein besonderes Augenmerk auf den gesamten Lern- und Lebensraum Schule zu richten.

Foto: Joanna Nottebrock



„Fingerzeige“ heißt hier, umzudenken. Jeder Finger bekommt eine andere Zahl. Bewegungsimpulse wie dieser sorgen u. a. für ein gutes Lernklima, für freudige Verunsicherung, für herausforderndes Umdenken, für die Ausreizung des Arbeitsgedächtnisses

Wie kommt man nun also zu einer Bewegten Schule?

1. Gelingensbedingung:

Starke Lehrer*innen – starke Schüler*innen

Es steht nicht gut um die Gesundheit der Lehrer*innen und Schulleiter*innen. Der Berufsstand hat neben Polizist*innen und Pflegekräften die höchste Burnout-Quote überhaupt. Nur ein kleiner Teil der Lehrerschaft fühlt sich rundum gesund. Zu den häufigsten Erkrankungen unter Lehrer*innen zählen Depressionen, Burnout und Anpassungsstörungen. Viele erleben nicht mehr ausreichend Selbstwirksamkeit. Sie haben das Gefühl, sich schützen zu müssen, um gesund zu bleiben.

Eine gute Schule braucht Lehrende, die sich gesund fühlen. Nur wenn Erwachsene stark sind, werden Heranwachsende stark. Schulqualität entsteht primär über das professionelle Handeln der Persönlichkeiten, die für das Lehren und Lernen in der Schule verantwortlich sind. Deshalb ist die Stärkung der Lehrer*innen ein besonderes Anliegen des Konzepts der Bewegten Schule.

Auch hier wissen wir um neuere Erkenntnisse der Gesundheitsforschung, die uns Möglichkeiten zum gesunden Umgang mit Belastungen vorschlägt, aber wir kommen nicht ins Tun. Es gelingt noch zu selten, mit krankmachenden Gewohnheiten zu brechen. Unsere Erfahrungen bei der Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen zum Thema „Lehrer*innengesundheit“ zeigen, wie schwer aber zugleich lohnend es ist, hausgemachte Krankmacher aus dem Schulleben zu verbannen.

Typische Krankmacher zu bearbeiten heißt:

- den sorgfältigen Umgang mit der eigenen und fremden Lebenszeit zu üben,
- den erlebten Schulalltag in Supervision oder kollegialer Beratung zu bedenken,
- Anerkennungskultur in konkreten Situationen zu leben,
- vorhandene Ressourcen und Potenziale anzuerkennen und zuzulassen,
- auf Selbstwirksamkeitserlebnisse hinzuarbeiten,
- auf gesundes Miteinander im Umgang mit Belastungen zu achten und
- dafür zu sorgen, selbst in Bewegung zu bleiben.

Mit sich selbst beginnen

Mit Blick auf die eingangs genannten Befunde müssen wir heute mehr denn je die gesundheitliche Perspektive für Schüler*innen und ihre Lehrer*innen ernst nehmen. Es gilt Schule so zu gestalten, dass Gesundheit entstehen kann. Dabei hilft das Konzept der Bewegten, gesunden Schule. Ausgehend von der WHO-Definition, wonach Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens ist, wird solch ein Wohlbefinden auch als wichtige Voraussetzung für angstfreies und effektives Lernen verstanden. Das Konzept der Bewegten Schule orientiert sich an dem ressourcenorientierten Ansatz der Salutogenese, der auf einem umfassenden Gesundheitsbegriff basiert und vor allem auf die Fähigkeit jedes Einzelnen zur Erhaltung und Stärkung seines Wohlbefindens fokussiert. Nach A. Antonovsky ist dabei das Kohärenzgefühl – der Zuversichtssinn – eine wichtige Grundlage für seelische und körperliche Gesundheit. Es gilt als stärkste Widerstandsressource im Umgang mit Belastung.

Durch die drei Komponenten Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit und Machbarkeit bietet dieser Ansatz ein Gelingens-Modell für schulische Prozesse. Alle drei Wirk-Komponenten greifen ineinander, wobei die *Machbarkeit* im Schulalltag „Ich packe es an dieser Schule“ als wesentliche, von uns im Alltag direkt zu beeinflussende Größe dominiert. Damit werden auch die beiden flankierenden Komponenten *Sinnhaftigkeit* „meine Arbeit an dieser Schule macht Sinn, es lohnt sich“ und die *Verstehbarkeit* „ich blicke in meiner Schule durch“ gestärkt. Wenn diese drei Komponenten als Selbstvergewisserungsfragen das „Alltagsgeschäft“ begleiten, ist es leichter, mit Belastungen kohärent und gelassen umzugehen.

Das Konzept der Salutogenese

Salutogenese bedeutet „Entstehung von Gesundheit“. Das Salutogenese-Konzept, in den 1970er-Jahren von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky entwickelt, basiert auf einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff in Abgrenzung zur Pathogenese (Entstehung von Krankheit). Dabei geht es vor allem darum, die Fähigkeit jedes Einzelnen zur Erhaltung und Stärkung seines Wohlbefindens zu fördern und bei Belastungen gesund zu bleiben.



Die Bildung des Kohärenzsinnes setzt allerdings Eigeninitiative voraus, das heißt, „ich muss bei mir selbst beginnen und mich auf den Weg machen“.

2. Gelingensbedingung: Rhythmisierung

Ein wesentlicher Punkt für bewegendes Lernen ist schließlich der Faktor Zeit: Noch folgen viele Schulen linearen Zeitkonzepten, in denen Schüler*innen zum Empfänger und Lehrkräfte zum Verkünder von Informationen werden. Schulen mit veränderten Zeitstrukturen gehen indes von den Ressourcen der Schüler*innen und ihrer Lehrkräfte aus. Sie akzeptieren die „Eigenzeit“ als Lern- und Aneignungstakt der Individuen und geben damit Lernprozessen den notwendigen Raum.

Bei Schulbesuchen gilt unser erster Blick dem Rhythmisierungsmodell, weil sich daran schnell das pädagogische Profil ausmachen lässt.

Wir erleben vielfältige Ansätze zur Handhabung von Zeit, Raum, Inhalten und dem Umgang miteinander. Im Wesentlichen geht es darum, äußere Rahmenbedingungen (Zeit und Raum) mit inhaltlichen, pädagogischen Absichten sinnvoll zu verknüpfen. Dabei liegt der Fokus traditionell auf der Organisation und Taktung des unterrichtlichen Bereichs (Lernraum Schule) und im Zuge der Ausweitung der Anwesenheitszeit in Ganztagschulen auch auf der Rhythmisierung des Lebens über den ganzen Tag hinweg (Lebensraum Schule).

Unseren Erfahrungen nach dominiert im Unterrichtsbereich noch immer die 45-Minuten-, „Norm“. Die 45-Minuten-, „Stunde“ stellt die Berechnungsgrundlage für die Pflicht-Studentafel der Schüler*innen sowie für die Arbeitszeit der Lehrer*innen dar. So liegt es für viele Schulen nahe, dieses starre 45-Minuten-Zeitmodell als tradiertes Relikt (mit allen Nachteilen) zu übernehmen.

Gesundheitliche Ausrichtung hat Vorrang

Organisatorische Zwänge (Abordnungen, Teilzeitarbeit, Busfahrpläne, Mangelfächer, Zusammenarbeit mit anderen Institutionen) dominieren bei dieser Taktung oft inhaltliche und pädagogische Entscheidungen. Zugleich bleiben gesundheitsförderliche Aspekte für Schüler*innen und Lehrer*innen auf der Strecke. Dabei ist es eine wesentliche Aufgabe der Rhythmisierung, für gesundheitsförderliches Lehren und Lernen zu sorgen.

Aus Sicht der Bewegten Schule ist vor allem interessant, wie weit durch eine Rhythmisierung des ganzen Schultages ausreichende Zeitfenster für Bewegung und Entspannung ermöglicht werden.

Die Grundschulen gelten als Vorreiter eines veränderten Zeitverhaltens zugunsten von Lehr- und Lernkultur. Die Unterschiedlichkeit der Kinder ist Ausgangs- und Bezugspunkt für eine kindgerechte Rhythmisierung. Im Fokus stehen die Methodenvielfalt, die Erhöhung der Selbsttätigkeit durch individualisierende Unterrichtsformen, wie die Wochenplanarbeit. Dies führt folgerichtig zu einer neuen Taktung der zeitlichen Abläufe im Schultag (Abfolge von Unterricht, Pausen, Mahlzeiten, Beaufsichtigungszeiten, Selbstarbeitszeiten, Freizeiten ...), was mehr Freiräume für den Einbezug von Bewegung und Gesundheit zulässt.

Auch im Zuge der Einrichtung von Ganztagsystemen sind neue Rhythmisierungsbeispiele entstanden, in denen veränderter Unterricht an veränderten Zeitakten ablesbar ist. Ebenso, wie das Bemühen, Schule und Leben besser durch eine Verzahnung von unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Inhalten und Organisationsformen zu koppeln.

So wäre es vorstellbar,

- einen offenen Anfang im Umfang von 60- bis 90-Minuten-Blöcken anzubieten, die von Schüler*innen in unterschiedlicher Weise im Zuge von Wahlpflicht und freien Angeboten genutzt werden,
- die alte Fächerstruktur aufzulösen und durch Lernbüros, Selbstlernzentren, Projekte, Praktika, Werkstätten und außerschulische Lernorte zu ersetzen,
- die Arbeit durch bedarfsgerechte und ausreichend lange Pausen zu unterbrechen, zu frühstücken, Mittag zu essen oder sich zu bewegen, zu spielen und zu erholen,
- die Mittagszeit mit offenen Angeboten aufzuwerten,
- vormittags und nachmittags in größeren Zeitabschnitten (z. B. 80 oder 90 Minuten) zu lehren und selbsttätig zu lernen,
- Klassen-, Jahrgangs-, oder Projektgruppenversammlungen wöchentlich durchzuführen und Arbeitsergebnisse zu präsentieren.

Erste Schritte auf dem Weg zu einer guten Rhythmisierung sind die Abschaffung des Zeitdrucks von Lernprozessen im 45-Minuten-Takt und die Erweiterung der Zeitfenster, zugunsten von mehr Lehr- und Lernkultur. Dabei gilt

es, auch Anspannung und Entspannung in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Pausen, beispielsweise, sind länger als 20 Minuten und werden nicht mehr als „Erholung vom Unterricht“, sondern als erstklassige Selbstlernzeiten verstanden. In solch einem Setting führen Erwachsene dann nicht „Aufsicht“, sondern eher „Mitsicht“. Sie erleben ihre Schüler*innen und haben Anknüpfungspunkte für Beziehung.

Viele Beispiele aus der Praxis machen Mut. Erfolgversprechend sind Rhythmisierungsansätze immer, wenn sie eine gesundheitsfördernde Ausrichtung haben und die Schüler*innen und Lehrer*innen in den Mittelpunkt stellen. Dazu zählen der sorgfältige Umgang mit Lebenszeit, gesunde Ernährung, bewegendes Lehren und Lernen und viel Bewegung zwischendurch.

3. Gelingensbedingung: Mit dem Räderwerk ins Tun kommen

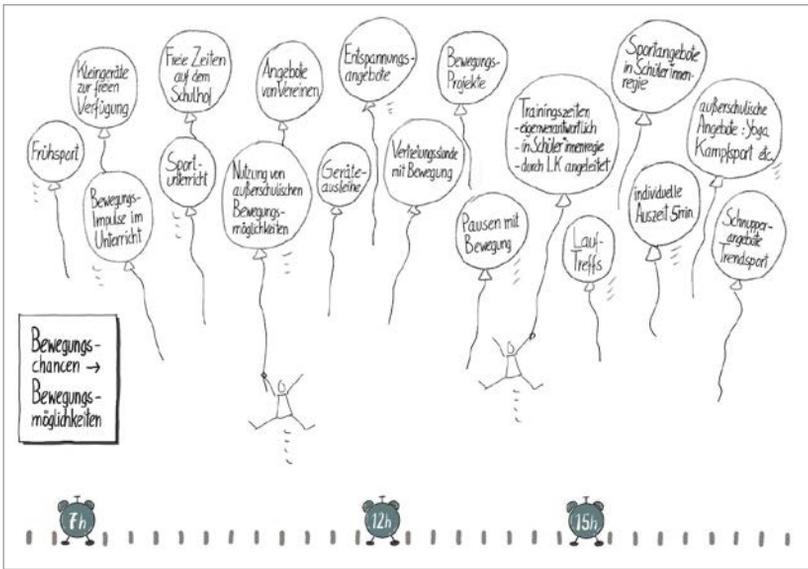
Wie kommt man nun also zu einer bewegten Schule, die Bewegung als Entwicklungs- und Lernpotenzial nutzt? Die gute Nachricht: Man muss sich nicht vollkommen neu erfinden. Schulentwicklung darf gerade in diesen Zeiten nicht zu einer weiteren Belastung des Kollegiums werden. Es reicht aus, sich zunächst der eigenen Stärken zu vergewissern.

Wo steckt bereits Bewegung in der Schule?

Für den Einstieg macht es Sinn, gemeinsam im Kollegium die Frage zu klären, wo überall und zu welchen Zeiten in der Schule schon Bewegungsleben stattfindet. Werden für Schulwege bereits Roller oder Fahrrad genutzt? Was an der Pause ist schon bewegungsfreundlich? Wie sehr inspiriert der Schulhof dazu? Gibt es Bewegungsimpulse im Unterricht? Haben wir ergonomische Arbeitsbedingungen im Klassenzimmer? Bereitet der Sportunterricht auf die Nutzung der schulischen Bewegungsgelegenheiten vor? Nutzen wir außerschulische Bewegungs- oder Sportangebote? Gibt es Lehrer*innen, die den Mut haben, einfach mit ihren Schüler*innen nach draußen zu gehen, wenn die „Luft raus“ ist?

Ausgehend von dieser „Ist-Analyse“ lassen sich weitere Fragen klären. Wie können wir gute Ideen absichern? Welche Bereiche wollen wir vertiefen und in die Routine bringen? Wie können Kolleg*innen an anderer Stelle entlastet werden, wenn sie im Bereich Bewegungschancen neue Verantwortung übernehmen? Stellen wir eine Spielkiste mit *Bällen, Jongliermaterial* und anderen Kleingeräten auf, die in jeder Freistunde geöffnet wird? Bietet die Rhythmisierung genug Zeit für Spiel, Bewegung und Entspannung?

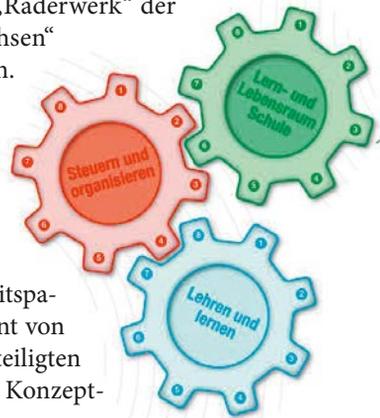
Damit ist man schon im zweiten Schritt, in dem zusätzlich neue Bewegungschancen in den Blick genommen werden *können*. Vielleicht möchten Sie einen Bewegungspass einführen, mit dem Kinder und Lehrer*innen, die zu Fuß, mit dem Rad oder dem Roller zur Schule kommen, Punkte sammeln? Oder Sie gründen eine Initiative mit dem Ziel, neue Verbündete bei



© Hermann Grams

Schüler*innen, ihren Eltern oder mit Sportvereinsvertreter*innen oder freien Bewegungsanbietern zu gewinnen. Vielleicht entschließen Sie sich, eine Hangelstrecke in der Eingangshalle zu installieren oder eine Boulderwand in den Wartebereich vor der Aula anzubringen? So kommt eine Ideensammlung zustande, die mit dem „Räderwerk“ der „Bewegten, gesunden Schule Niedersachsen“ leicht in die Praxis umgesetzt werden kann.

Dieses in Niedersachsen von der „Bewegten, gesunden Schule“ entwickelte Modell wird in mehreren Bundesländern und im „Netzwerk Bewegte Schule Österreich“ als handlungsleitendes Instrument genutzt. Es überzeugt durch einfache Handhabung und durch zeitsparenden Einsatz. Zudem geht es konsequent von den Stärken und den Ressourcen der beteiligten Lehrer*innen aus, was der wesentlichen Konzept-Idee der Salutogenese entspricht.



Der Grundgedanke ist, dass sich sämtliche Aktivitäten einer Schule in drei Handlungsfelder einteilen lassen. Dies sind die Bereiche „Lehren und Lernen“, „Lern- und Lebensraum Schule“ und „Schule steuern und organisieren“. Jedes Handlungsfeld ist als Zahnrad ausgebildet, um zu verdeutlichen, dass es um die Organisation und das Zusammenspiel des gesamten

Systems gehen muss. Es kommt auf die Verzahnung aller Aktivitäten in den Handlungsfeldern an. Schon der Impuls an einem „Zahn“ kann das Ganze mitbewegen.

Erfolge werden schnell sichtbar, genauso wie Hemmnisse, die das „Räderwerk“ der Schule zum Stillstand bringen.

Bewegung ist somit kein isolierter Baustein im additiven Gefüge zahlreicher Aktivitäten, sondern sorgt als „Antriebskraft“ für die notwendige dynamische Verbindung des „Räderwerks“ und für eine Abstimmung der Verhältnisse im System Schule mit den Verhaltensweisen der Lehrenden und Lernenden.

Es ist ein systemischer, ressourcenorientierter Ansatz, der alle Einzelaktivitäten erfasst und in die betreffenden Handlungsfelder ordnet. Damit wird der erste Schritt vom additiven Tun zum systemischen Handeln unkompliziert gesetzt. Die Abfolge führt über die Analyse der Stärken, der Zuordnung in die Handlungsfelder, der Klärung von Ziel, Verantwortung, Zeitleiste und Selbstevaluation zur Formulierung der Leitidee des schulischen Handelns. Wenn neue Ziele oder Vorhaben in den Blick genommen werden, sind sie genauso in die Handlungsfelder einzuordnen und von dort aus zu entwickeln.

3.1. Handlungsfeld „Lern- und Lebensraum Schule“

Es geht um die Frage, wie die Rahmenbedingungen einer Schule – Innen- und Außenräume – dazu einladen können, Interaktion zuzulassen, sie zu fordern und zu fördern.

Beispiele:

- Die Räume als „heimliche Lehrmeister“ begreifen und für angemessenes Klima und Licht sowie ansprechende Akustik und farbliche Gestaltung sorgen.
- Gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen für Schüler*innen und Lehrkräfte realisieren, wie ergonomische, höhenverstellbare Stühle und Tische, Stehpulte und Liegearbeitsflächen.
- Schulische Außenräume für Bewegungsspiel, Erholung, Ruhe, Kommunikation und Trendsportarten auslegen, Unterforderung vermeiden, die Ausbildung von Selbstsicherungskompetenz durch den Umgang mit Risiko- und Wagnissituationen fördern. Naturerfahrungen ermöglichen.
- Mit Bewegungsangeboten an Ganztagschulen den ganzen Tag rhythmisieren.



Beim Hangeln stellt sich die Frage, wie ich mich in den Griff bekomme



Umgang mit Risiko und Wagnis – ein spannendes Kinderspiel. Die Ängste liegen meist bei den Erwachsenen

3.2. Handlungsfeld „Lehren und Lernen“

Das zweite Handlungsfeld berührt das pädagogische Kerngeschäft. Es geht darum, wie Lernen im Unterricht durch bewegende und bewegungsbegleitende Aktivitäten für Schülerinnen, Schüler und ihre Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller gelingen kann.

Beispiele:

- Durch beteiligende Arbeitsformen, die die Selbsttätigkeit und Selbstverantwortung der Schülerinnen und Schüler fördern.
- Durch Freiarbeit, Wochenplanarbeit und Projektlernen, die Lern- und Arbeitstechniken, Team- und Kooperationskompetenzen ausbilden.
- Durch Bewegungsimpulse und tägliche Bewegungszeiten zur Rhythmisierung des Unterrichts.
- Durch den aktiven Einbezug von Sehen, Fühlen, Hören, Riechen und Schmecken in den Unterricht möglichst viele Sinne ansprechen und so zur Steigerung der Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Lernleistung beitragen.



Im „Kugellager“
kommen
alle zu Wort



Forschen bedeutet, selbst auszuprobieren mit allen Sinnen

3.3. Handlungsfeld „Schule steuern und organisieren“

Das dritte Handlungsfeld im Räderwerk der Bewegten Schule soll für eine ziel-führende Umsetzung der pädagogischen Idee und für Nachhaltigkeit sorgen.

Beispiele:

- Mit geeigneten Beteiligungsmodellen (Steuerungsgruppe, Schülerparlament, Schulvorstand, Projektgruppen) die Ressourcen bündeln und Wertschätzung leben.
- Den verantwortlichen Umgang mit der Lebenszeit aller Beteiligten durch ein systembezogenes Zeitmanagement absichern und dafür sorgen, dass Belastungsgrenzen nicht schleichend überschritten werden.
- Über Schulrituale, wie regelmäßige Vollversammlungen, Feste und Bewegungsevents, die Identifikation mit der Schule steigern. Durch den Umgang mit nachvollziehbaren Regelungen Regelkompetenz entwickeln und den „Haltenden Rahmen“ schaffen.
- Mit kind- und lehrer*innengerechter Rhythmisierung über den Schultag hinweg in Balance bleiben.



Magnetplan

Anfangen statt abwarten ist notwendiger denn je. Wir kommen nicht umhin, Gewohnheiten zu brechen. Denn es geht um die Kinder von heute, die möglicherweise mehr körperliche Nachteile als je zuvor haben. Doch sie sind lernoffen und begeisterungsfähig wie eh und je. Grund genug, endlich vom Wissen ins Handeln zu kommen. Setzen Sie den nächsten Schritt.

Wir machen mit: www.bewegteschule.de

Literatur

Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt.

Brägger, G./Hundeloh, H./Posse, N./Städtler, H. (2017): Bewegung und Lernen. Konzepte und Praxis Bewegter Schulen. Weinheim: Basel Beltz Verlag.

Laging, R./Derecik, A./Riegel, K./Stobbe, C. (2010): Mit Bewegung Ganztagschule gestalten. Beispiele und Anregungen aus bewegungsorientierten Schulportraits. Baltmannsweiler: Schneider Verlag.

Städtler, H. (2016): Bewegte Grundschule. Mehr Bewegung im Schulalltag. Wiesbaden: Universum Verlag.

Literaturempfehlung zum Themenbereich Bewegte Schule. Kommentiertes Literaturverzeichnis auf www.bewegteschule.de.



Aus der Reihe:

„Beiträge zur Reform der Grundschule“

- 155 Grundschule und Digitalität (open access verfügbar: DOI 10.25656/01:25820, <https://grundschulverband.de/download/13493>)
- 154 Anfangsunterricht – Willkommen in der Schule
- 153 KINDER LERNEN ZUKUNFT: Didaktik der Lernkulturen
- 152 Schulkulturen in Entwicklung
- 151 KINDER LERNEN ZUKUNFT: Über die Fächer hinaus: Prinzipien und Perspektiven
- 150 KINDER LERNEN ZUKUNFT: Anforderungen und tragfähige Grundlagen
- 148/149 Auf dem Weg zur kindergerechten Grundschule
- 147 Bildung für nachhaltige Entwicklung. Eine Aufgabe für alle Fächer und Lernbereiche
- 146 Sprachen und Kulturen
- 145 Kinder beim Übergang begleiten. Von der Anschlussfähigkeit zur gemeinsamen Verantwortung
- 144 Gemeinsam Mathematik lernen – mit allen Kindern rechnen
- 143 Forschung für die Praxis
- 142 Grundschrift – Kinder entwickeln ihre Handschrift
- 141 Neue Medien in der Grundschule 2.0
- 140 Rechtschreiben in der Diskussion – Schriftspracherwerb und Rechtschreibunterricht
- 139 Erzählen, vorlesen, zum Schmökern anregen
- 138 Gemeinsam unterwegs zur inklusiven Schule
- 137 Lernwerkstätten – Potenziale für Schulen von morgen
- 136 Sachunterricht in der Grundschule entwickeln – gestalten – reflektieren
- 135 Kompetenzen stärken – individuell fördern, Schubert II (ab Kl. 3)
- 134 Kompetenzen stärken – individuell fördern in der Eingangsstufe (Kl. 1 und 2)
- 133 Schreibkompetenz und Schriftkultur
- 132 Grundschrift. Damit Kinder besser schreiben lernen
- 131 Grundschule entwickeln – Gestaltungsspielräume nutzen
- 130 Kinder in Gesellschaft – Was wissen wir über aktuelle Kindheiten?
- 129 Allen Kindern gerecht werden. Aufgabe und Wege

- 126 Fremdsprachen in der Grundschule. Auf dem Weg zu einer neuen Lern- und Leistungskultur
- 125 Schule außerhalb der Schule. Lehren und Lernen an außerschulischen Orten
- 124 Pädagogische Leistungskultur: Ästhetik, Sport, Englisch, Arbeits-/Sozialverhalten
- 123 Lehren und Lernen in jahrgangsgemischten Klassen
- 121 Pädagogische Leistungskultur: Materialien für Klasse 3 und 4
- 120 Deutsch als Zweitsprache lernen
- 119 Pädagogische Leistungskultur: Materialien für Klasse 1 und 2
- 118 Leistungen der Kinder wahrnehmen – würdigen – fördern
- 116 Kinder beteiligen – Demokratie lernen?
- 114 Freiarbeit in der Grundschule – offener Unterricht in Theorie und Praxis
- 113 Schatzkiste Sprache 2
- 104 Schatzkiste Sprache 1

Eine Welt in der Schule

- Sammelband (grün): Eine Welt in der Schule
- Aminatas Entdeckung (Kinderbuch)
- Material-CD zu Aminatas Entdeckung

Wissenschaftliche Expertisen

- Zu viele Aufgaben, zu wenig Zeit: Überlastung von Lehrkräften in der Grundschule
- Jahrgangübergreifendes Lernen
- Sind Noten nützlich und nötig?
- Inklusive Bildung in der Primarstufe

Extras

- Förderkartei zur Schreibmotorik. 25 Impulskarten und 1 Heft mit Praxishilfen
- Grundschrift-Kartei zum Lernen und Üben. Teil I und II
- Faktencheck Grundschule. Populäre Vorurteile und ihre Widerlegung



Werde Mitglied!

Sie können sich per Post oder Fax anmelden:
Grundschulverband e. V.
Frankfurter Straße 74–76, 63263 Neu-Isenburg
Fax (06102 8821664) – oder auch über unsere
Homepage www.grundschulverband.de



Ich beantrage die Mitgliedschaft im Grundschulverband e. V.

Die Mitgliedsbeiträge sind Jahresbeiträge und können steuerlich geltend gemacht werden. Der Beitrag wird im Februar eines jeden Jahres fällig. Kündigungen sind immer zum Jahresende möglich.

Den angekreuzten Jahresbeitrag:

Premium • 2 Bände • 4 Zeitschriften Grundschule aktuell	<input type="radio"/>	89,00 € Einzelmitglied
	<input type="radio"/>	39,00 € ermäßigtes Mitglied ²
	<input type="radio"/>	109,00 € Schulen/Institutionen
Aktiv • 4 Zeitschriften Grundschule aktuell	<input type="radio"/>	59,00 € Einzelmitglied
	<input type="radio"/>	25,00 € ermäßigtes Mitglied ²
	<input type="radio"/>	89,00 € Schulen/Institutionen
Unterstützer:in • ohne Publikationen	<input type="radio"/>	30,00 € Einzelmitglied
	<input type="radio"/>	10,00 € ermäßigtes Mitglied ²
	<input type="radio"/>	59,00 € Schulen/Institutionen
Kennernlernmitgliedschaft¹ • 2 Bände • 4 Zeitschriften Grundschule aktuell	<input type="radio"/>	45,00 € Einzelmitglied
	<input type="radio"/>	25,00 € ermäßigtes Mitglied ²
	<input type="radio"/>	55,00 € Schulen/Institutionen

¹ für 1 Kalenderjahr, ² Studierende, LAA/Referendar:innen, Doktorand:innen (entsprechende Bescheinigung bitte innerhalb von 2 Wochen zusenden)

- zahle ich nach Erhalt der Jahresrechnung
 zahle ich per Einzug im SEPA-Lastschriftverfahren:

IBAN _____

BIC _____

Vor- und Nachname _____

Straße und Hausnummer _____

PLZ und Ort _____

E-Mail _____

Tel. _____

- Ja, ich möchte den kostenlosen Newsletter erhalten.

Datum und Unterschrift _____

Als neues Mitglied im Grundschulverband e. V. erhalten Sie kostenfrei einen Band aus der Reihe „Beiträge zur Reform der Grundschule“ als Aufnahmegeschenk (*gilt nicht für Kennernlernmitgliedschaft*):

- Als neues Mitglied im Grundschulverband wünsche ich mir den Band _____ als Aufnahmegeschenk.

Ich bin dabei!

- Für meine **Ausbildung** finde ich zu vielen Themen nachhaltige Informationen, Ideen und Praxisbeispiele.
- **Als Ausbilder:in** bekomme ich Materialien und Informationen, die mir helfen, die Inhalte der Aus- und Weiterbildung zukunftsorientiert zu gestalten.
- Für meine **tägliche Arbeit** und für fachliche Diskussionen erhalte ich durch die Veröffentlichungen des Grundschulverbands praxiserprobte Unterrichtsvorschläge und Praxishilfen.
- Meine Schule findet für ihre **Schulentwicklung** Impulse, Bestärkung, Austauschforen und Bündnispartner.
- Für das **Gespräch mit Eltern** bekomme ich fundierte Argumentationshilfen zu Schulpraxis und Bildungspolitik, die meine Wirksamkeit in der Zusammenarbeit mit Eltern stärken.

- Ich erhalte **Argumente** zu bildungspolitischen, schulpraktischen und forschungsbezogenen Entwicklungen und bin stets gut informiert für fachliche Diskussionen.

- In der **Landesgruppe** meines Bundeslandes komme ich mit Gleichgesinnten, mit Experten aus Wissenschaft und Praxis in einen **anregenden Austausch**.

- Über einen **mitgliederstarken Verband** kann ich meine Ideen weitergeben und meine Anliegen finden mehr Gehör.

- Durch **meine Mitgliedschaft** kann ich dazu beitragen, dass die Bildungsansprüche ALLER Kinder in der politischen Diskussion überparteilich und bundesweit mehr Gewicht bekommen.

Machen auch Sie mit!

Im Band „Bewegungskultur in der Schule“ werden die umfassende Bedeutung von Bildung, Bewegung und Lernen dargestellt und verschiedene Handlungsfelder bei der Gestaltung von Schule, in deren Rahmen Bewegung implementiert werden kann, praxisorientiert vorgestellt. Veränderte Kindheit, pandemische Folgen und Leistungsaspekt stellen Schulen aktuell auch in diesem Bereich vor große Herausforderungen und erfordern, Bewegung als Ressource zu nutzen und als durchgängiges Prinzip für die Planung des Unterrichts in allen Fächern bzw. bei der Organisation des Ganztags mitzudenken. Dazu werden in diesem Band vielfältige Impulse für die Gestaltung eines bewegungsfreudigen (Schul-)Alltags sowie zur persönlichen Umsetzung im einzelnen Fach oder Arbeitsbereich gegeben.



9 783941 649354

ISBN 978-3-941649-35-4
Best.-Nr. 1120



Werde
Mitglied!