

Bewegung in der Schule

1. Problembeschreibung

Bewegung und Sport sind zentrale Einflussfaktoren für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. So wirkt sich ausreichend Bewegung nicht nur auf die körperliche Beweglichkeit und Fitness aus, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf die kognitiven, emotionalen und sozialen Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen.

Die verstärkte Nutzung elektronischer Medien wie Fernsehen und Computer, die umfassende Einschränkung öffentlicher Bewegungsräume vor allem in Großstädten und nicht zuletzt die nach wie vor nur unzureichend umgesetzten Bewegungsmöglichkeiten an Schulen sind einige der Gründe, die in den letzten Jahren verstärkt dazu geführt haben, dass sich Kinder und Jugendliche nicht mehr oder nicht mehr ausreichend bewegen. Die KIGGS-Studie macht deutlich, dass sich ein Viertel der Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren nur selten oder nie sportlich betätigt. Dieses Phänomen verstärkt sich mit zunehmendem Alter bei den Mädchen sogar noch: Nahezu 20% der Mädchen im Alter von 11 bis 17 Jahren betätigen sich nie oder nur sehr selten sportlich. Jungen werden mit zunehmendem Alter etwas sportlicher, es sind letztlich trotzdem ungefähr 10 % der Jungen zwischen 11 und 17 Jahren, die sich nur sehr wenig bewegen.

Die Konsequenzen von Bewegungsmangel sind vielfältig. Vor allem Zivilisationskrankheiten, die auf Bewegungsmangel zurückgeführt werden, wie zum Beispiel Adipositas, Rückenschmerzen, Haltungsschwächen, Diabetes, aber auch ADHS, spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle.

2. Bedeutung für Schule und Gesundheit

Schule ist neben der Familie der wichtigste Ort für Kinder und Jugendliche, an dem früh gesundheitsfördernde Verhaltensweisen geprägt werden können. Schule ist außerdem ein wichtiges Setting (Lebensumfeld), das sich positiv auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen auswirken kann – oder eben auch nicht.

Die Bedeutung von Bewegung und Bewegungsförderung an der Schule ist auf zwei verschiedenen Ebenen zu verstehen. Zum einen wirken regelmäßige Bewegungspausen einem Bewegungsmangel bei den Kindern und Jugendlichen entgegen und reduzieren damit die entsprechenden Risikofaktoren. Gleichzeitig ist die entwicklungsfördernde Wirkung von Bewegung auf die kognitiven und sozialen Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen zu beachten: Gute und richtig eingesetzte „Bewegungsinterventionen“ können sich positiv auf die gesamte Entwicklung der Kinder und Jugendlichen auswirken.

Vor noch nicht allzu langer Zeit war Schule tatsächlich noch so angelegt, dass sie sich eher hemmend für eine gesunde Bewegungsentwicklung von Kindern und Jugendlichen auswirkte: Ruhiges Sitzen auf wenig ergonomischen Stühlen, nur kurze Pausen und kaum oder ungenutzte Bewegungsmöglichkeiten im Umfeld des Schulhauses und letztlich Lehr- und Lernmethoden, die vor allem kognitiv orientiert waren, gehörten zum Standardrepertoire in den Klassenzimmern. Das ist heute tatsächlich anders, nichtsdestotrotz nehmen die meisten Schulen die positiven Effekte von Bewegung und Sport auf die kindliche Leistungsfähigkeit, die Ausbildung von Kreativität und sozialen Kompetenzen noch zu wenig wahr bzw. nutzen diese zu wenig für die Unterrichtsentwicklung.

An Schule werden heute neue Herausforderungen gestellt: Vor allem vor dem Hintergrund einer zunehmenden Entwicklung hin zur Ganztagschule versteht sich Schule mehr und mehr als Lebensraum. Schule als Lern- und als Lebensraum hat die Aufgabe, nicht nur ihren Bildungsauftrag zu erfüllen und Schüler_innen zu bilden, sondern auch Rahmenbedingungen bereit zu stellen, die sich gesundheitsförderlich und nicht schädlich auf die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen auswirken. Die Idee einer Schule als Lern- und Lebensraum wird greifbar in der Vorstellung von Ganztagschulen, an denen Kinder und Jugendliche eben nicht nur ihren Stundenplan absolvieren, sondern auch gemeinsam essen, spielen und unterrichtsfreie Zeit mit konkurrenz- oder leistungs(druck)freien Tätigkeiten verbringen.

Die Bewegte Schule

Das Konzept der Bewegten Schule wurde ursprünglich als eine Art „Gegenbewegung“ zur reinen „Sitzschule“ entwickelt und verstand sich damals vor allem aus einer kompensatorischen Logik zur Bewegungsarmut an Schule heraus. Seit der Entwicklung der Idee der Bewegten Schule in den 80er Jahren durch Urs Illi haben sich viele verschiedene Wissenschaftler_innen und Praktiker_innen mit dem Konzept auseinander gesetzt. Heute steht das Konzept der Bewegten Schule für mehr als „nur“ für sportliche Betätigung und Bewegung an der Schule. Es ist zu einem ganzheitlichen Konzept geworden, das neben Aspekten der motorischen Bewegung auch eine Veränderung von Unterrichtsinhalten und –methoden sowie eine Veränderung der Schulorganisation und letztlich des gesamten Lern- und Lebensraums Schule umfasst.

Dabei werden drei Argumentationslinien verfolgt:

- Bewegung ist Grundbedürfnis und wesentliches Element eines Lernens mit allen Sinnen
- Bewegung reduziert Gesundheitsrisiken und stärkt den Körper
- Bewegung als zentrales Element einer Schulkultur, in der sich alle Beteiligten wohl fühlen und die einen umfassenden Rahmen für ganzheitliches Lernen bietet

Dabei durchdringt die Idee der Bewegten Schule sämtliche Bereiche des schulischen Lebens und fördert dort neue, innovative und vor allem bewegte Strukturen und Methoden des Lernens, Lehrens und Zusammenlebens. Zur Bewegten Schule gehören der bewegte Unterricht mit Bewegungs- und Entspannungspausen, die bewegte Pause mit Bewegungsmöglichkeiten im Schulhaus und -hof, ein bewegtes Schulleben mit gemeinsamen Bewegungsaktivitäten und eine bewegte Organisation der Schule mit einer Rhythmisierung des Tagesablaufs.

3. Ansatzpunkte zur Arbeit am Thema

Die Bewegte Schule setzt an drei wichtigen Punkten an:

1. Lernkultur und Unterrichtsqualität: Hier geht es um die Frage, wie der Unterricht durch bewegende und bewegungsbegleitende Aktivitäten für Schüler_innen als auch für Lehrkräfte so gestaltet werden kann, dass das Lernen wirkungsvoller und motivierender wird.
2. Lern- und Lebensraum Schule: Um Bewegung zuzulassen, zu fordern und zu fördern müssen die Rahmenbedingungen der Schule, z.B. die Innen- und Außenräume, auch dahingehend gestaltet werden.
3. Schulorganisation: Förderliche Bedingungen der Bewegten Schule müssen in die Schulorganisation mit eingebunden werden.

Für eine Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten von Bewegung und Bewegungsförderung auf allen Ebenen eignet sich am besten eine ganzheitliche und nachhaltige Umsetzung des Konzepts der Bewegten Schule. Folgende Vorgehensweise ist dabei ratsam:

1. Schritt: Bestandsaufnahme. Hier gilt es, sämtliche schulische Bereiche, Strukturen und Abläufe genau danach zu überprüfen, welchen Bedarf es gibt und wo mehr Möglichkeiten für Bewegung geschaffen werden können. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- In welchen Bereichen setzt die Schule schon bewegte Ansätze um?
- Werden vereinzelt schon Ansätze bewegten Lernens oder einer bewegten Pause umgesetzt?
- Wie sind die Klassenräume und die Sitzmöglichkeiten im Klassenraum ausgestattet – fördern diese die Bewegung der Schüler_innen?
- Wie ist der Schulhof ausgestattet, welche Bewegungsmöglichkeiten bietet das Schulhaus? Welche Bewegungsangebote bietet die Schule außerhalb des Unterrichts, welche Möglichkeiten existieren im Umfeld der Schule?
- Wie ist der Schulalltag strukturiert, bietet er ausreichend Zeit für Phasen der An- und der Entspannung?
- Ermöglicht die Organisation der Schule mehr Bewegung durch Beteiligung?

2. Schritt: Anfangen. Hier gilt es, einzelne Bereiche auszuwählen, in denen relativ einfach erste Veränderungen umzusetzen sind. Es macht Sinn, Neuerungen zuerst in einem kleinen Rahmen, zum Beispiel bewegten Unterricht in einer Klassenstufe, zu testen, und dann nach und nach auch auf andere Klassenstufen oder andere Bereiche der Schule auszuweiten.

Besonders gut geeignet ist zum Beispiel die Einführung von „Bewegungs- und Entspannungspausen“ im Unterricht oder auch das „Bewegte Lernen“. Denkbar ist auch, für die gesamte Schulgemeinde einen bis hin zu mehreren Sporttagen im Jahr zu etablieren oder sogenannte „Spielekisten“ für jede Klasse einzurichten. Die Spielekisten enthalten einfache Spielgeräte wie Bälle, Hüpfgummis, Springseile etc., die in den Pausen ausgeliehen werden können.

3. Schritt: Größere Vorhaben abstimmen. Die regelhafte Einführung eines Bewegungskonzepts für alle Klassen, organisatorische Veränderungen wie die Rhythmisierung des Tagesablaufs oder auch Veränderungen baulicher Art wie der Umbau des Schulhofs brauchen häufig neben viel Zeit auch einen finanziellen Rahmen und vor allem das Einverständnis weiterer Beteiligter: Das Lehrerkollegium sollte hinter dem einheitlichen Bewegungskonzept stehen und die Eltern sollten mit veränderten Zeiten im Schulrhythmus einverstanden sein. Bauliche Veränderungen bedürfen zudem meist einer Einbindung der Stadt, des Schulamts und/ oder des Bauamts. Für die Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse sollte man sich ausreichend Zeit nehmen, für alle weiteren Maßnahmen ist eine gute Planung und ein langer Atem Voraussetzung für die erfolgreiche Umsetzung der größeren Vorhaben für eine Bewegte Schule.

Folgende Möglichkeiten können Sie für die Bewegte Schule umsetzen:

1. Lernkultur und Unterrichtsqualität

- Bewegung, Entspannung und Spiel in den Pausen zwischen den Unterrichtsstunden und in der Mittagspause sollen möglich sein, zusätzliche Bewegungseinheiten werden angeboten
- bewegte Lehr- und Lernmethoden
- Bewegungsrituale im Unterricht

2. Lern- und Lebensraum Schule

- ein großes, gestaltetes Schulgelände mit Anlagen für Bewegungsangebote
- genügend Rückzugsräume auf dem Schulgelände für Ruhe und Entspannung sowie für ungestörtes Arbeiten
- dynamisches Sitzen durch ergonomische Sitzgelegenheiten oder regelmäßige Wechsel der Sitzhaltung
- Einführung von Spiel- und Sportfesten
- Arbeitsplätze schaffen und diese ergonomisch einrichten
- Bewegungsstationen im Schulhaus etablieren

3. Schulorganisation

- eine Rhythmisierung der Unterrichtsstunden und des Unterrichtstages
- Kooperationen mit Sportvereinen oder anderen Organisationen aus dem Stadtteil, zur Erhöhung der Bewegungsangebote
- Verlängerung der großen Pausen und Reduzierung der 5-Minuten-Pausen zugunsten von ausreichend Zeit für mehr Bewegung, Entspannung und Kommunikation.
- regelmäßig für Fortbildungsmöglichkeiten zu Bewegtem Lernen u.a. sorgen und den Austausch bzw. die Weitergabe der neuen Erkenntnisse innerhalb des Kollegiums ermöglichen
- Nicht vergessen: regelmäßiges Trinken und eine gesunde und ausgewogene Ernährung fördern zusätzlich nicht nur die Gesundheit, sondern auch konzentriertes Lernen

4. Auswahl an weiterführenden Links Studien- und Hintergrundinformationen

Informationen und Unterrichtsmaterialien für Schule

<http://www.bewegteschule.de/>

Ein Projekt des Landes Niedersachsen. Informationen und Ansatzpunkte, wie Bewegte Schule ganzheitlich umgesetzt werden kann.

<http://sportfak.uni-leipzig.de/~mueller/konzept.htm>

Viele praktische Beispiele, Gestaltungsmöglichkeiten und Übungen um Bewegung im Unterricht, in den Pausen und im Schulleben insgesamt umzusetzen.

<http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/>

Eine umfassende Zusammenstellung an Grundlagentexten, Literaturhinweisen, praktischen Bewegungsspielen und Bewegungstexten, und außerdem Best-Practice-Beispiele von Schulen, die Bewegung in ihren Tagesablauf eingebaut haben.

Spezielle Programme, Beratungs- und Fortbildungsleistungen

<http://www.schuleninbewegung.de>

Hier wird ein Interventionsprogramm vorgestellt, das sich an alle weiterführenden Schulen in Hamburg und im Rheinland wendet. Ziel des Programms ist es, die Bewegungsbereitschaft von Kindern und Jugendlichen zu steigern und Freude und Spaß an Sport und Bewegung zu vermitteln. Das Unterstützungskonzept bietet Schulen die Möglichkeit, den aktuellen Bewegungsstatus der Schüler_innen zu ermitteln und diesen mit gezielten Interventionen in der Schule und im Unterricht zu verbessern. Die beteiligten Lehrkräfte entwickeln dabei individuelle Konzepte für ihre Klassen.

Weiterführende Literatur

- Müller, Christina (2010, 3. Aufl.): Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule, St. Augustin
- Müller, Christina/ Petzold, Ralph (2006): Bewegte Schule, St. Augustin
- Zimmer, Renate (2005, 9. Aufl.): Handbuch der Sinneswahrnehmung: Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung, Freiburg