

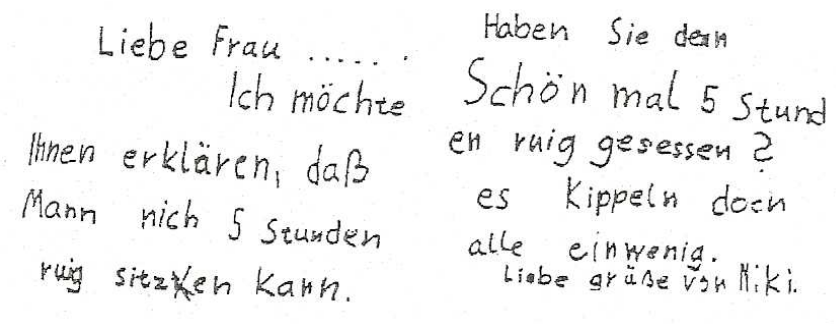
## **Konzept: Schule und Bewegung**

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Die Bewegung und ihr Bezug zum Lernen in der Grundschule ..</b>	<b>2</b>
<b>2.1</b>	<b>Die sportmotorischen Fähigkeiten und ihr Bezug zur kindlichen Entwicklung von Grundschulkindern</b>	<b>2</b>
2.1.1	Günstige Phasen der Trainierbarkeit (Sensible Phasen)	4
2.2	Die Rolle von Bewegung im Kindesalter	6
2.3	Umsetzung von Bewegung und Wahrnehmung an der Geschwister-Scholl-Schule	7
<b>3</b>	<b>Bausteine des Konzeptes "Schule und Bewegung" .....</b>	<b>10</b>
3.1	Sportunterricht	10
3.2	Ergänzende Sportangebote	13
3.3	Umsetzungen der Inhaltsfelder	18
<b>4</b>	<b>Lernen und Bewegung .....</b>	<b>20</b>
4.1	Rahmenbedingungen	20
4.2	Elemente des Konzeptes "Schule und Bewegung"	24

# 1 Einleitung



Liebe Frau .....  
Ich möchte  
Ihnen erklären, daß  
Mann nich 5 Stunden  
ruhig sitzen kann.

Haben Sie denn  
Schön mal 5 Stund  
en ruhig gesessen?  
es kippeln doch  
alle ein wenig.  
Liebe grüße von Niki.

Abb. 1-1: Städtler, 2002, S.83

Die Kinderzeilen zeigen auf, dass Kinder sich bewegen wollen. Sie können nicht in einem 45-Minuten Takt den ganzen Vormittag still und ruhig auf ihren Stühlen sitzen, wie es in den meisten Schulen noch verlangt wird. „Kinder sind Kinder und Kinder wollen rennen, klettern, springen und toben“.<sup>1</sup> Kinder haben vor allem Freude und Spass am Bewegen, sie brauchen es aber auch, weil sie nur über Bewegungstätigkeiten ihre Umwelt und sich selbst kennenlernen. Die veränderten Lebensbedingungen, unter denen die meisten Kinder heutzutage aufwachsen, bieten ihnen leider nicht die Gelegenheit für solche Erfahrungen. Computer und Fernsehen werden zu Spielpartnern der Kinder, ihre Möglichkeiten zum Ausdruck und zur Erfahrungsbildung nehmen immer mehr ab. Auch im außerschulischen Bereich werden in der heutigen Zeit die Bewegungsmöglichkeiten der Kinder aufgrund der veränderten Lebensbedingungen eingeschränkt. In der Literatur sind dafür Begriffe zu finden, wie „Verinselung“, „Sozialumbruch“, „Institutionalisierung“, „Verhäuslichung“, „Versportung“, „Medien- und Konsumkindheit“. Doch Bewegung ist von großer Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder, deshalb müssen Kinder sich bewegen. Sie daran zu hindern würde heißen, ihre Entwicklung zu behindern.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Renate Zimmer, 1996, S.8

<sup>2</sup> Kretschmer & Gieswald, 2001, S.36

## 2 Die Bewegung und ihr Bezug zum Lernen in der Grundschule

„Bewegung ist die Grundlage jeglicher Handlungsfähigkeit. Unausgelebte und eingeschränkte Bewegung kann gesundheitliche Schäden sowie Auffälligkeiten der Leistungsfähigkeit und des Sozialverhaltens zur Folge haben.“<sup>3</sup>

Unter Motorik versteht man die Gesamtheit der menschlichen Bewegungsabläufe. Bewegungen, die vom Zentralnervensystem angemessen gesteuert werden, befähigen den Körper sich kontrolliert zu bewegen.<sup>4</sup>

Zur menschlichen Motorik gehören:

- **Grobmotorik**, sie äußert sich z.B. in
  - Bewegungskoordination
  - Bewegungsintensität
  - Bewegungsschnelligkeit
  - Bewegungsgenauigkeit
- **Feinmotorik**, sie äußert sich z.B. in
  - Fingergeschicklichkeit
  - Mund- und Zungenmotorik
  - Mimik
- **Reflexmotorik**, die lebenslang erhalten bleibt (Sofortreaktion auf Einwirkung), äußert sich z.B. als
  - Schutzreflexe
  - Halte- und Stellreaktionen

### 2.1 Die sportmotorischen Fähigkeiten und ihr Bezug zur kindlichen Entwicklung von Grundschulkindern

Die sportmotorische Leistungsfähigkeit umfasst „...die Gesamtheit der jeweils im Komplex wirkenden Leistungsvoraussetzungen“.<sup>5</sup> Als „Hauptelemente der motorischen Leistungsfähigkeit sind die motorischen Fähigkeiten und die motorischen Fertigkeiten<sup>6</sup> zu verstehen. Motorische Fähigkeiten sind allgemeine Voraussetzungen für sportliche Bewegungen. Sie sind nicht nur angeboren, sondern entwickeln sich auch in der sportlichen Tätigkeit. Motorische Fertigkeiten hingegen, sind „...ganz bestimmte, einmal erlernte Bewegungsabläufe, die automatisiert sind, d.h. ohne bewusste Aufmerksamkeit ausgeführt werden können“.<sup>7</sup> Im Gegensatz zu den Fertigkeiten sind die Fähigkeiten nicht beobachtbar.<sup>8</sup>

Motorische Fähigkeiten dienen als eine Möglichkeit „...das Zustandekommen von Bewegungsleistungen zu erklären...“.<sup>9</sup> In der Literatur werden die motorischen

---

<sup>3</sup> Hessisches Sozialministerium, Hessisches Kultusministerium, 2005, S. 53

<sup>4</sup> Bös & Singer, 1994, S. 17

<sup>5</sup> Grosser & Starischka, 1998, S. 8

<sup>6</sup> Schnabel & Thieß, 1993, S.537

<sup>7</sup> Grosser & Starischka, 1998, S. 9

<sup>8</sup> Bös & Tittlbach, 2001, S. 126f

<sup>9</sup> Bös & Tittlbach, 2001, S.127

Fähigkeiten schon seit längerem in konditionelle und koordinative Fähigkeiten unterteilt und nach der Art der Energiebereitstellung und/oder von Steuer- und Regelvorgängen determiniert. Demzufolge sind die konditionellen Fähigkeiten primär morphologisch-energetisch bestimmt.<sup>10</sup> Es sind „...energetische Voraussetzungen für den Umfang, die Intensität und die Dauer des muskulären Einsatzes“.<sup>11</sup> Sie beinhalten nach Martin, Carl & Lehnertz<sup>12</sup> Anteile der:

- Ausdauerfähigkeit (Kurzzeit-, Mittelzeit- und Langzeitausdauer): „Fähigkeit, eine bestimmte Leistung, umgesetzt über eine spezielle Vortriebstechnik, über einen möglichst langen Zeitraum aufrecht erhalten zu können.“<sup>13</sup>
- Schnelligkeitsfähigkeit (Reaktionsfähigkeit, Beschleunigungsfähigkeit, Bewegungsschnelligkeit): „zeigen sich im Zusammenhang mit komplexen sportlichen Leistungen darin, auf Reize oder Signale hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen“.<sup>14</sup>
- Krafftähigkeit (Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer): „basieren auf neuromuskulären Voraussetzungen und generieren Muskelleistungen bei Krafteinsätzen in definierten sportlichen Bewegungsabläufen mit Werten, die über 30% der jeweils individuell realisierbaren Maxima liegen.“<sup>15</sup>
- Beweglichkeitsfähigkeit (Gelenkbeweglichkeit, Dehnungsfähigkeit): „...Fähigkeit, Bewegungen willkürlich und gezielt mit der erforderlichen bzw. optimalen Schwingungsweite der beteiligten Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder ausführen zu können“.<sup>16</sup>

„Koordinative Fähigkeiten sind relativ verfestigte und generalisierte Verlaufsqualitäten spezifischer Bewegungssteuerungsprozesse und Leistungsvoraussetzungen zur Bewältigung dominant koordinativer Leistungsanforderungen“.<sup>17</sup> Wie auch die konditionellen Fähigkeiten werden auch die koordinativen Fähigkeiten ausdifferenziert. Hirtz<sup>18</sup> stellt fünf fundamental koordinative Fähigkeiten heraus:

- Reaktionsfähigkeit: Fähigkeit, möglichst schnell, zweck- und aufgabengebunden eine Bewegung auf ein bestimmtes Signal hin auszuführen.
- Gleichgewichtsfähigkeit: Fähigkeit, einen Gleichgewichtszustand bei wechselnden Umweltbedingungen in Haltung oder Bewegung herzustellen bzw. beizubehalten.

---

<sup>10</sup> Grosser & Starischka, 1998, S.8f

<sup>11</sup> Bös & Tittlbach, 2001, S. 127

<sup>12</sup> 2001, S. 89

<sup>13</sup> Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost, 1994, S. 124

<sup>14</sup> Martin, Carl & Lehnertz, 1991, S. 147

<sup>15</sup> Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost, 1994, S.106

<sup>16</sup> Martin, Carl & Lehnertz, 1991, S. 214

<sup>17</sup> Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost, 1994, S. 83

<sup>18</sup> 1985 in Martin, Carl & Lehnertz, 2001, S. 59

- Orientierungsfähigkeit: Fähigkeit, einen Körper im Raum zu bestimmen, zu verändern und zu bewegen.
- Rhythmusfähigkeit: Fähigkeit, eine vorgegebene oder im Bewegungsablauf enthaltene zeitlich- dynamische Gliederung zu erfassen, zu speichern und darzustellen.
- Differenzierungsfähigkeit: Fähigkeit, zur genauen Feinabstimmung von verschiedenen Bewegungsphasen in der Gesamtbewegung.

### 2.1.1 Günstige Phasen der Trainierbarkeit (sensible Phasen)

Die motorische Entwicklung von Kindern ist „...als Teilbereich der menschlichen Ontogenese einzustufen...“.<sup>19</sup> „Die Fähigkeiten [der sportmotorischen Leistungsfähigkeit] sind jedoch nicht allein als angeboren zu verstehen; sie entwickeln sich auch in der sportlichen Tätigkeit“.<sup>20</sup> Um die Entwicklung der Fähigkeitsbereiche der sportmotorischen Leistungsfähigkeit aufzuzeigen, fassen Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost<sup>21</sup> verallgemeinert zusammen, dass die „...verschiedenen Komponenten der komplexen sportlichen Leistungsfähigkeit [...] nicht in jedem Alter mit dem gleichen Ausprägungsgrad an Lern- und/ oder Anpassungswirksamkeit trainierbar“ sind. Es gibt Zeiträume während der Phasen der physischen und motorischen Entwicklung „in denen bestimmte Fähigkeiten besonders mit Leistungsentwicklungen auf Training reagieren. Diese Tatsache ist durch die verschiedensten Untersuchungen bestätigt und wird durch das Konzept der *sensiblen Phasen* beschrieben.“<sup>22</sup> Unter sensiblen Phasen verstehen Thieß, Schnabel Baumann<sup>23</sup> „...begrenzte Zeiträume im Entwicklungsprozess von Lebewesen, in denen diese auf bestimmte Umweltreize intensiver mit entsprechenden Entwicklungseffekten reagieren als zu anderen Zeiten.“ Um die sensiblen Phasen graphisch darzustellen, entwickelten Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost<sup>24</sup> das „Modell günstiger Phasen der Trainierbarkeit (sensible Phasen)“ (siehe Tab. 2-1). Sie orientierten sich dabei an der Ausdifferenzierung der Fähigkeitsbereiche, an wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Trainierbarkeit und an praktischen Beobachtungen.

Die charakteristischen Merkmale der Phasen setzen eine normal entwickelte Bewegungskoordination voraus. Damit ein Kind die Phasen durchlaufen kann, wird erwartet, dass es in einer bewegungsfreundlichen Umgebung aufwächst, d.h. „...dass sein lebhaftes Wollen zur Selbstbestätigung im Nahraum seiner Umwelt unterstützt wird.“<sup>25</sup>

---

<sup>19</sup> Baur & Singer, 1994, S. 19

<sup>20</sup> Grosser & Starischka, 1998, S. 8f.

<sup>21</sup> 1994, S. 150

<sup>22</sup> Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost, 2001, S. 150

<sup>23</sup> 1978, S. 175

<sup>24</sup> 1994, S. 151f.

<sup>25</sup> Winter, 2002, S. 136

Koordinative Fähigkeiten	Kindesalter		Jugendalter	
	6/7-9/10	10/12-12/13	12/13-14/15	14/15-16/18
Reaktionsfähigkeit	○○○○			
Rhythmusfähigkeit	○○○○	○○○○		
Gleichgewichtsfähigkeit	○○○○	○○○○		
Differenzierungsfähigkeit	○○○○	○○○○		
Orientierungsfähigkeit	○○○		○○○	○○○○

Modell günstiger Phasen der Trainierbarkeit von Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost

### Das frühe Kindesalter(6./7. Lebensjahr)

In der Phase des frühen Kindesalters kommt es zur Vervollkommnung der Bewegungsformen. In dem Maße, wie die Kinder Einzelfertigkeiten beherrschen und ihre Antizipationsfähigkeit zunimmt, entwickelt sich auch die Fähigkeit, Bewegungshandlungen zu kombinieren. Dazu gehört unter anderem das Anlaufen und Abspringen sowie das Hochwerfen und Wiederfangen eines Balles. Zum Ende des frühen Kindesalters erreicht die Gleichgewichtsfähigkeit ein gutes Niveau und auch die Rhythmisierungsfähigkeit bildet sich zunehmend besser heraus. Die Bewegung des Kindes wird deutlich kraftvoller, schneller und großräumiger.

### Das mittlere Kindesalter (9./10. Lebensjahr)

Dieser Abschnitt ist gekennzeichnet durch schnelle Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit. Die hohe Plastizität der Hirnrinde, günstige körperbauliche Voraussetzungen, zunehmende Bewegungserfahrungen, lebhaftere Bewegungsfreude sowie das nachahmungsorientierte „Könnenwollen“ tragen entscheidend zur dynamischen Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten bei. In diesem Alter kommt es zu den höchsten Zuwachsraten der Reaktionsfähigkeit, der Differenzierungsfähigkeit, der Rhythmusfähigkeit und der Gleichgewichtsfähigkeit.<sup>26</sup> Die Bewegungen werden zunehmend beherrschter, zielgerichteter und situationsadäquater. In der Hälfte der Schulzeit ist damit die koordinative Entwicklung so gut wie abgeschlossen, was die große Bedeutung der Grundschule als Ort der Förderung von Bewegung verdeutlicht.

### Das späte Kindesalter (Mädchen 10.-12.Lebensjahr; Jungen 10.-13. Lebensjahr)

Dieser Abschnitt wird auch als die Phase der „**besten motorischen Lernfähigkeit in der Kindheit**“ bezeichnet. Die Kinder erwerben je nach bisher erworbenen Bewegungsschatz neue Bewegungsabläufe, ohne sie länger geübt zu haben. Diesen Vorgang bezeichnet Meinel (1976) als das sogenannte „Lernen auf Anhieb“. Das ist insbesondere zurückzuführen auf das ausgeprägte Bewegungsbedürfnis der Kinder und die noch

<sup>26</sup> Hirtz, 2002, S.105ff.

vorliegende hohe Plastizität der Hirnrinde.<sup>27</sup> Vor allem die Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Reaktions- und Rhythmusfähigkeit erfahren ihren Höhepunkt im späten Kindesalter.<sup>28</sup>

## 2.2 Die Rolle von Bewegung im Kindesalter

„Bewegung ist die kindliche Form der Auseinandersetzung mit der sozialen und materialen Welt. Der spielerische Umgang mit den körperlichen Bewegungsmöglichkeiten bildet eine Brücke auf dem Weg zur Wirklichkeit. Sich bewegen zu können, durch die Bewegung den Körper erleben sind wesentliche Schritte in die Selbstständigkeit eines Kindes.“<sup>29</sup> Bewegung ist die Grundlage jeglicher Handlungsfähigkeit. Unausgelebte und eingeschränkte Bewegung kann gesundheitliche Schäden sowie Auffälligkeiten der Leistungsfähigkeit und das Sozialverhaltens zur Folge haben.<sup>30</sup>

Schon etwa eine halbe Stunde Gehen oder Laufen genügt, um das Gehirn aufnahme- und denkfähig zu machen. Gesteigerte Sauerstoffaufnahme bringt das Gehirn in Schwung und durch Bewegung werden zusätzlich verschiedene Botenstoffe produziert.

- Endorphine zur Verbesserung des Wohlbefindens
- Dopamin zur Steigerung der Motivation
- Noradrenalin zur Aktivierung von Körper und Geist
- Serotonin zur Erhöhung des Selbstvertrauens und zum Abbau von Angst

Körperliche Bewegung steigert zudem das Erinnerungsvermögen um bis zu 20%. Forscher fanden außerdem heraus, dass das Gehirn im Stehen bis zu 10% aktiver ist als im Liegen.<sup>31</sup> Das Ergebnis von gedächtnispsychologischen Studien besagt, dass Lerninhalte durch gleichzeitige Bewegung wahrscheinlich doppelt codiert werden und dadurch sicherer und schneller aus dem Langzeitgedächtnis abrufbar sind. Therapeutische Förderprogramme nutzen die körperliche Bewegung bewusst, um Lernproblemen entgegen zu wirken.

Der Sinn von Bewegungsförderung ist heute umstritten. Motorik ist ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Entwicklung und muss gerade im Rahmen der Schule angemessen beachtet und gefördert werden. Den Kindern muss ausreichend Gelegenheit zum freien Bewegen geboten werden, bei dem es kein „richtig“ oder „falsch“ gibt. Als Ziel ist damit verbunden, dass die Kinder dadurch eine eigene Beziehung zur Bewegungs-

---

<sup>27</sup> Weineck, 2010, S.555

<sup>28</sup> Hirtz, 2002, S. 104

<sup>29</sup> Hildebrandt-Stramann, 2000, S.13

<sup>30</sup> Hessisches Sozialministerium, Hessisches Kultusministerium: Entwurf Bildungs- und Erziehungsplan in Hessen 2005, S. 53

<sup>31</sup> <http://www.handicap-network.de/handicap/Glossar/glossarg.htm>



und Sportkultur und ihr eigenes Körperselbstverhältnis entwickeln können. Die Schule soll sich dementsprechend auch als Bewegungsraum sehen, indem den Kindern die Möglichkeiten geboten werden sich zu bewegen.

Das Bedürfnis, Kinder intellektuell zu fordern, kann nur gelingen, wenn bedacht wird, dass motorische und kognitive Anteile in Wechselwirkung zueinander stehen. Bewegungsmangel verhindert das Sammeln von Erfahrungen mit dem eigenen Körper. Kinder, die sich zu wenig bewegen, gelingt das Zusammenspiel zwischen Wahrnehmung – Bewegung – Lernen und Leisten nur ungenügend oder ist erschwert.<sup>32</sup>

Immer häufiger entwickeln Kinder aus diesem Hintergrund Lernprobleme, Verhaltensauffälligkeiten oder psychosomatische Leiden. Die Auswirkungen zeigen sich schon vielfach im Primarbereich, vermehrt jedoch auch in den weiterführenden Schulen.

Das Sich- Bewegen ist in vielerlei Hinsicht förderlich für die Entwicklung des Kindes. Zum einen fördert es als positive Lebensäußerung die Gesundheit und das Wohlbefinden, zum anderen unterstützt es „...die psychomotorische, emotionale und soziale Entwicklung...“<sup>33</sup> und dient zur Entfaltung kognitiver Strukturen bei.

Zusammenfassend ist der Anspruch zu erheben, dass Kinder sich bewegen müssen. Sie dürfen nicht daran gehindert werden, da sonst ihre Entwicklung gestört wird.<sup>34</sup>

### **2.3 Umsetzung von Bewegung und Wahrnehmung an der Geschwister-Scholl-Schule**

Bewegung ist, wie im vorangegangenen Abschnitt dargestellt wurde, für die Entwicklung des Kindes sehr bedeutsam.

„Kinder werden immer ungelenker – sie verlieren auf dramatische Weise die Fähigkeit, ihren Körper zu beherrschen, Bewegung zu koordinieren.“<sup>35</sup> Deshalb muss gerade die Grundschule als öffentlicher Ort für alle Kinder, sich in ihrem Bildungs- und Erziehungsauftrag den veränderten Lebensbedingungen stellen und entsprechende Maßnahmen einleiten.<sup>36</sup>

Das pädagogische Konzept „Bewegung und Wahrnehmung – Gesundheitsfördernde Schule“ des Hessischen Kultusministeriums setzt bei diesem Problem an und macht es sich zur Aufgabe mehr Bewegung in das Schulleben zu bringen, um die Entwicklung der Kinder zu fördern.

Aus diesem Grund hat sich die Geschwister-Scholl-Schule 2010 dazu entschlossen, die Teilzertifizierung „Bewegung und Wahrnehmung“ zu beantragen. Nach positiver Prüfung hat unsere Schule das Teilzertifikat erhalten.

---

<sup>32</sup> Liebertz, Ch., 2004, S. 70

<sup>33</sup> Hessisches Kultusministerium, 1995, S.20

<sup>34</sup> Kretschmer, 1981, S.171

<sup>35</sup> Ulrike Ungerer- Röhrich, Sportpädagogin

<sup>36</sup> Hessisches Kultusministerium, 1995

2016 wurde die Teilzertifizierung erneut beantragt, die Prüfung dazu steht noch aus.

Unsere Schule hat sich zum Ziel genommen, motorischen Defiziten bei Schülerinnen und Schülern durch vielseitige Spiel- und Bewegungsangebote vorzubeugen bzw. auszugleichen, d.h. ihre Bewegungsentwicklung und Wahrnehmungsfähigkeit positiv zu beeinflussen und ihre Gesundheit und damit ihr Wohlbefinden zu steigern.

Die allgemeine Zielsetzung ist also eine individuelle, ganzheitlich orientierte Entwicklungsförderung über das Medium Bewegung. Sie soll zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit von den Kindern führen und gleichzeitig ausgleichend auf individuelle Leistungsschwächen wirken.

Unsere Bewegungserziehung und unsere Bewegungsangebote sind jedoch nicht nur auf die motorische Entwicklung ausgerichtet, sondern sehen wir die Kinder auch in ihrer sozialen, emotionalen, geistigen und körperlichen Gesamtheit.

Somit ist die Gesamtentwicklung des Kindes durch Bewegung ebenfalls ein Ziel unseres Bewegungskonzeptes, denn „Sport in der Schule fördert das Verständnis für den Zusammenhang von kontinuierlichem Sporttreiben, einer gesunden Lebensführung und deren positive Auswirkungen auf die körperliche, soziale und geistige Entwicklung. Ergänzend dazu entwickeln sich Fähigkeiten wie Fairness, Toleranz, Teamgeist, Einschätzen der eigenen Leistung und Leistungsbereitschaft.“<sup>37</sup>

Die Schwerpunkte unseres Konzeptes liegen auf der kompensatorischen Gesundheitserziehung, Umwelterziehung und sozialem Zusammenleben. Bewegung soll im gesamten Schulalltag als gesundheitliche Förderung dienen. Ziel ist es, Kinder zu einer individuellen Handlungskompetenz zu erziehen. Entwicklung, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und die Gesundheit sollen positiv beeinflusst werden. Für unser Konzept ergeben sich somit zwei leitende Basis-Erziehungsaufgaben:

1. Erziehung **durch** Bewegung (soziale und kognitive Aspekte wie Entwicklung von Sozialverhalten, Regelbewusstsein, Toleranz und moralischen Urteilens und Entscheidens, etc.)
2. Erziehung **zur** Bewegung (motorische Aspekte wie das Erlernen der Grob- und Feinmotorik durch körperliche Auseinandersetzung mit motorischen Alltagsanforderungen, etc.)

---

<sup>37</sup> HKM (Hrsg.). Institut für Qualitätsentwicklung: Bildungsstandards und Inhaltsfelder- das neue Kerncurriculum für Hessen. Primarstufe Sport. Wiesbaden: August 2016, S. 11.

# BEWEGUNG

ermöglicht dem Kind erst eine...

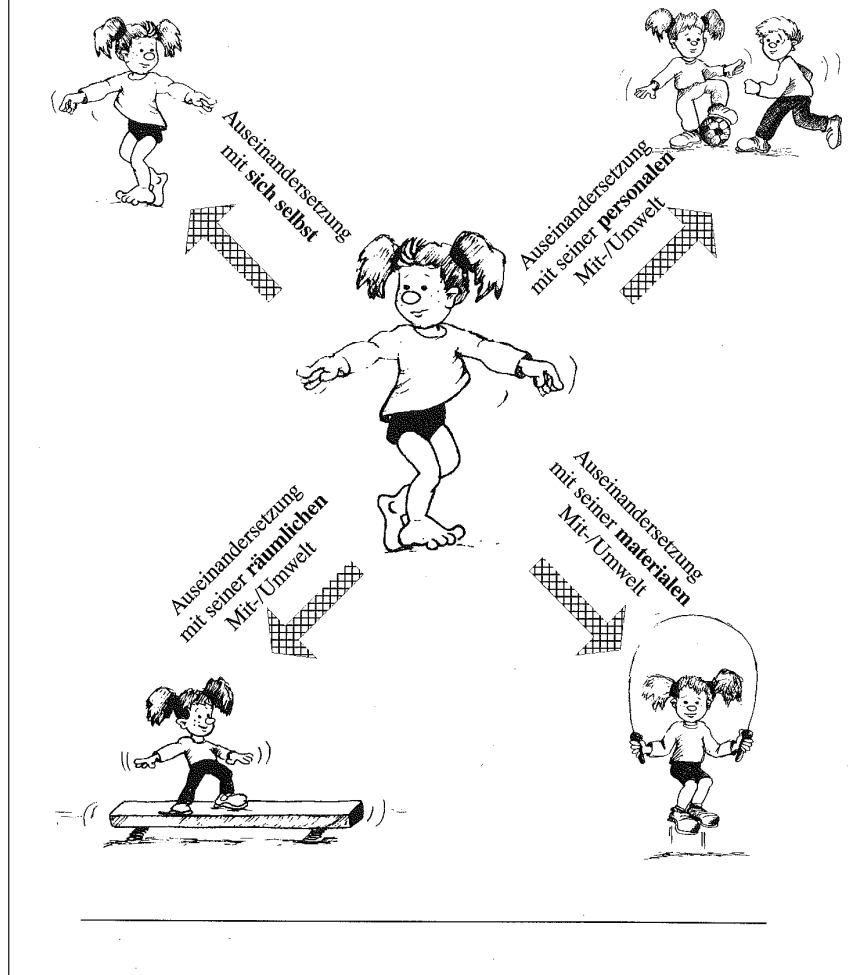


Abb. 2- 1: Bedeutung der Bewegung (Balster, 2003, S.5)

Die Bedeutung von Bewegungserfahrungen für die ganzheitliche Entwicklung der Kinder wird durch deren Funktionen deutlich:<sup>38</sup>

- **„Soziale Funktion“:** Durch Bewegung wird eine Kontaktaufnahme mit anderen Mitmenschen ermöglicht, beispielsweise durch Körpersprache. Außerdem ist erst durch Bewegung die Voraussetzung gegeben, etwas gemeinsam zu unternehmen, Konflikte zu lösen und miteinander oder gegeneinander zu spielen.

<sup>38</sup> Zimmer, R. (1996). Den Körper als Verbündeten gewinnen. Grundschule, S.28.

- **„Personale Funktion“:** Kinder sind in der Lage, durch Bewegung den eigenen Körper und damit sich selbst kennenzulernen. Sie erfahren körperliche Fähigkeiten und damit verbundene Voraussetzungen für ihr Selbstvertrauen.
- **„Produktive Funktion“:** Bewegung kann etwas Neues erzeugen, wie z.B. eine sportliche Fertigkeit.
- **„Expressive Funktion“:** Kinder bringen durch Bewegung ihre Empfindungen und Gefühle zum Ausdruck.
- **„Impressive Funktion“:** Die „impressive Funktion“ lässt zu, dass Empfindungen wie Trauer, Ärger, Lust oder Müdigkeit ausgedrückt werden können.
- **„Explorative Funktion“:** Durch Bewegung wird das Erforschen und Kennenlernen der Umwelt, sowie das Auseinandersetzen mit Objekten und Materialien möglich.
- **„Komparative Funktion“:** Gerade in der Schule dürfen sich die Kinder durch Bewegung im Wettkampf vergleichen und messen.
- **„Adaptive Funktion“:** Die Leistungsfähigkeit wird durch Bewegung gesteigert, Grenzen werden ausgetestet und Belastungen leichter durchgehalten.

Die Lernenden erwerben durch diesen fachspezifischen Beitrag zur Werteerziehung (Erziehung durch und zum Sport) persönlichkeitsbildende Schlüsselkompetenzen, mit dem Ziel der Erschließung und Aneignung von Welt in der Verantwortung für sich und andere. Durch die gleichzeitig fachspezifische Akzentuierung allgemeiner Erziehungsziele nehmen zudem Aspekte wie eine umweltbewusste und gesunde Lebensführung sowie eine sinnvolle Freizeitgestaltung eine bedeutende Rolle ein.<sup>39</sup>

Mit Hilfe unseres Konzeptes möchten wir zudem die Freude bei allen Kindern an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben wecken bzw. erhalten.

Die im folgenden Kap. erläuterten einzelnen „Bausteine“ sollen dazu dienen, die gerade benannten Ziele und Visionen unseres Bewegungskonzeptes zu einem „Ganzen“ zu verwirklichen.

---

<sup>39</sup> HKM (Hrsg.). Institut für Qualitätsentwicklung: Bildungsstandards und Inhaltsfelder- das neue Kerncurriculum für Hessen. Primarstufe Sport. Wiesbaden: August 2016, S. 13.

## 3 Bausteine des Konzeptes „Schule und Bewegung“

### 3.1 Sportunterricht

An der Geschwister-Scholl-Schule sind 3 Stunden Sportunterricht fest in der Stundentafel verankert und decken alle sieben Inhaltsfelder der **Bildungsstandards** ab:

- Spielen
- Bewegen an und mit Geräten
- Gymnastik, rhythmisches Bewegen, Tanzen
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegen im Wasser
- Fahren, Rollen, Gleiten
- Mit und gegen Partner kämpfen<sup>40</sup>

An unserer Schule unterrichten 5 Lehrkräfte, darunter zwei ausgebildete Sportlehrer. Herr Giese erteilt den Sportunterricht in der Flexklasse. Frau Kohlmann, die Sportfachleiterin erteilt in Klasse 3 und 4 den Sportunterricht und leitet und organisiert auch den Bereich „Bewegung und Wahrnehmung“.

Die **räumlichen Gegebenheiten** sind an unserer Schule zu allen Inhaltsfächern optimal. Uns steht die Sporthalle der Stadt Rothwesten zur freien Verfügung. Große Sportgeräte, wie Turngeräte, Fußballtore und Basketballkörbe sind vorhanden. Es befinden sich außerdem direkt neben der Sporthalle ein Sportplatz und ein Bolzplatz. Um zur Schwimmhalle zu gelangen ist eine kurze Busfahrt von ca. 15 Minuten nötig. Generell wird der Schwimmunterricht an unserer Schule im Jahrgang 3 im Hallenbad Immenhausen erteilt. Sofern möglich, wird der Schwimmunterricht durch eine zweite Person mit DLRG- Rettungsschein unterstützt. Ist dies der Fall, kann eine Unterteilung von Schwimmern und Nichtschwimmern vorgenommen werden.

Im Rahmen unseres Schülerparlaments kam der Wunsch auf unsere wöchentliche **3. Sportstunde** zu verändern. Bereits vor einem Jahr haben wir ein Schüler Audit im Rahmen des buddY-Programms durchgeführt. Hier zeigte sich, dass sich unsere Schülerinnen und Schüler vor allem im Bereich „Spielen“ eine Veränderung wünschten. Hieran wird deutlich, welchen Platz das Spielen bei den Kindern – auch in der Schule – einnimmt. Und das ist unserer Meinung auch gut so, denn Spielen ist für Kinder äußerst wichtig. Spielen ermöglicht den Kindern ihr Selbstvertrauen, ihre Identität, ihre sozialen

---

<sup>40</sup> HKM (Hrsg.). Institut für Qualitätsentwicklung: Bildungsstandards und Inhaltsfelder- das neue Kerncurriculum für Hessen. Primarstufe Sport. Wiesbaden: August 2016, S. 14.

wie physischen und psychischen Fähigkeiten zu entwickeln: Spielen ist somit eine elementare Form des Lernens.

Als Konsequenz der Befragung findet unter Anleitung und Planung der buddYs nun jeden Freitag in der 3. Stunde unsere Spielzeit statt. Während des Schülerparlaments und zeitgleich in der buddY-AG, entwickelten die Schülerinnen und Schüler die Idee, dass „Spiele-buddYs“ ausgebildet werden sollen, die sich um die Ausleihe und Erklärung der Spiele während der Spielzeit kümmern.

Im zweiten Halbjahr im Schuljahr 2015/2016 wurde der **Sportförderunterricht** eingeführt. Dieser findet immer freitags in der 5./6. Stunde statt und wird von der ausgebildeten Sportlehrerin Frau Kohlmann geleitet. Dieser Sportförderunterricht ist ein zusätzliches Angebot zum obligatorischen Sportunterricht. Er ist vor allem für Schülerinnen und Schüler bestimmt, die motorische Defizite aufweisen, und zielt darauf ab, ihre Bewegungsentwicklung und Wahrnehmungsfähigkeit positiv zu beeinflussen und ihre Gesundheit und damit ihr Wohlbefinden zu steigern. Die allgemeine Zielsetzung ist also eine individuelle, ganzheitlich orientierte Entwicklungsförderung über das Medium Bewegung. Sie soll zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit von den Kindern führen und gleichzeitig ausgleichend auf individuelle Leistungsschwächen wirken.

Wie in Kap. 2.1.1 bereits erwähnt wurde, haben die **koordinativen Fähigkeiten** im Grundschulalter (8-12 Jahre) eine sensible Phase, d.h. ihre Entwicklung verbessert sich zu dieser Zeit erheblich. Aus diesem Grund sollten Kinder in diesem Zeitraum vielfältige Bewegungserfahrungen machen, um die sensible Phase auszunutzen und somit die koordinativen Fähigkeiten zu schulen, da sie einen wesentlichen Einfluss auf alle Bewegungshandlungen im gesamten späteren Leben haben und „je umfangreicher, stabiler und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen aus den ersten Jahren der Schulzeit sind, umso höher ist die Bewegungssicherheit im Erwachsenenalter.“<sup>41</sup> Aufgrund dieser Tatsache stellt die Förderung der koordinativen Fähigkeiten einen Schwerpunkt unseres Sportunterrichts dar.

Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten an unserer Schule wird in allen Jahrgängen im Sinne eines Spiralcurriculums eingesetzt. Das Angebot besteht insbesondere aus „Kleinen Spielen“ sowie Bewegungsangeboten an Stationen. Die Kinder setzen sich hierbei größtenteils eigenverantwortlich mit den angebotenen Bewegungsformen auseinander.

---

<sup>41</sup> HKM (Hrsg.). Institut für Qualitätsentwicklung: Bildungsstandards und Inhaltsfelder- das neue Kerncurriculum für Hessen. Primarstufe Sport. Wiesbaden: August 1995, S. 20.

### 3.2 Ergänzende Sportangebote

Die **Bundesjugendspiele** finden an unserer Schule einmal jährlich in Form eines Wettkampfes im Bereich **Leichtathletik** statt. Der Wettkampf besteht aus vier Aufgabenbereichen:

1. schnell laufen
2. weit springen
3. weit werfen
4. ausdauernd laufen.

Darüber hinaus nehmen wir jedes Jahr am **Wettkampfprogramm des Sportverbundes** teil. Dazu gehören das Hallensportfest und das Leichtathletikfest und ggf. auch andere Sportfeste.

Mit den Inhalten des Hallensportfestes soll die motorische Grundlagenausbildung gefördert werden und mit der Übungsauswahl den Kindern die Möglichkeit gegeben werden, vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln zu können. Die Inhalte orientieren sich an den Übungen des Kinder-Turn-Abzeichens des DTB. Zur Auswahl stehen 7 Rubriken, wobei jede Mannschaft 5 auswählen kann. Die Rubriken bestehen aus:

- Springen, Fliegen, Landen
- Rollen, Rutschen, Fahren
- Turnspiele
- Rhythmik
- Sinne
- Handgeräte
- Zirkuskünste



Der Leichtathletikwettbewerb besteht aus 6 Disziplinen. Eine Mannschaft besteht aus 12 Kindern (6 Mädchen und 6 Jungen), die alle eingesetzt werden sollen. Ein Kind darf höchstens in vier Disziplinen eingesetzt werden.

Die Disziplinen sind:

- Vom „ausdauernden Laufen“ zum Dauerlaufen – Team-Biathlon 600 bis 800m (Station 1)
- Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf – Drehwurf mit einfacher Drehung (Station 2)
- Vom „Hochspringen“ zum Hochsprung – Hoch-Weitsprung (Station 3)
- Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint – 30 bis 40m Hindernis-Sprintstaffel (Station 4)
- Vom Schlagwurf zum Speerwurf – Schlagwurf aus 3m Anlauf (Station 5)
- Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung – Wechselsprünge (Station 6)



Zudem nimmt unser 3. und 4. Jahrgang jährlich am **Rope Skipping** teil von **Skipping Hearts** der deutschen Herzstiftung teil. Skipping Hearts möchte Kinder bewegen und bietet ihnen ein angeleitetes Training im Bereich Rope Skipping (sportliche Form des Seilspringens) an. Rope Skipping eignet sich hervorragend, um Kindern eine gute sportmotorische Basis zu vermitteln. Im Team werden Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft, aber auch Koordination, Beweglichkeit und das Rhythmusgefühl verbessert.

Die Idee, Schulkinder durch Seilspringen zu mehr Bewegung zu motivieren, wird in einem zweistufigen Konzept umgesetzt:

- Skipping Hearts Basic
- Skipping Hearts Champion





### ***Skipping Hearts Basic Workshop***

Der Basic Workshop ist der Einstieg in das Gesamtprojekt „Skipping Hearts“. Ohne Leistungsdruck soll die Freude der Kinder an der Bewegung genutzt werden. Ausgehend von einfachen Bewegungserfahrungen vom Seilspringen, werden in 2 Schulstunden von einem erfahrenen Workshopleiter die Grundtechniken des Rope Skipping kind- und schulgerecht vermittelt.

Im Workshop wird eine kleine Vorführung erarbeitet. Am Ende sollte den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit gegeben werden, das Gelernte geladenen Eltern, Lehrern und Schülern aus den anderen Klassen zu präsentieren (Dauer ca. 10 Minuten). Im Anschluss haben alle die Möglichkeit, das Gelernte oder Gesehene selber auszuprobieren (freies Springen).

### ***Skipping Hearts Champion Workshop***

Bereits während des Basic-Workshops werden Übungselemente des Skipping Hearts Champion-Programms vorgestellt. Diese können nun in Eigenregie in einem kontinuierlichen Training vertieft werden. Hierfür bekommt man ein kostenloses Schulpaket, bestehend aus Springseilen, einem Lehrerhandbuch, Schülertrainingsheften etc., mit dessen Hilfe wir Schülern ein längerfristiges Training anbieten können.

Am Ende des Champions-Programms steht ein schulinterner Wettkampf - der Skipping Hearts Day.

### **Sportabzeichen**

Jedes Jahr können die Kinder an unserer Schule das Sportabzeichen im Sportunterricht erwerben. Das Deutsche Sportabzeichen (DAS) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes. Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsportes und wird als Leistungsabzeichen für vielseitige körperliche

Leistungsfähigkeit in vier Kategorien, der Ausdauer, der Kraft, der Schnelligkeit und der Koordination, verliehen.

### **Waldjugendspiele 2016**

Am 14. Juni 2016 haben die Jahrgänge 3 und 4 an den Waldjugendspielen im Reinhardswald teilgenommen. Unsere Schule nimmt jährlich an diesen Spielen teil. Seit vielen Jahren veranstalten die Landesforstbetriebe der Bundesländer in Kooperation mit verschiedenen Trägern die Waldjugendspiele. Bei der für Schülerinnen und Schüler kostenlosen, jährlichen Bildungsveranstaltung steht die spielerische Vermittlung von Wissen zum Ökosystem Wald im Fokus.



Die Kinder gehen in Kleingruppen mit selbst gewählten Namen wie "Rote Füchse" oder "Blaue Dachse" an den Start. Ziel ist es, dass die Schüler sich gegenseitig helfen: in jeder Gruppe die Stärken der Einzelnen zu ergänzen und Schwächen auszugleichen. Die praktische Teamarbeit steht im Vordergrund!

Auf einem etwa zwei Kilometer langen Parcours mit 10 bis 15 Stationen werden den Kindern Aufgaben und Fragen zum Ökosystem Wald gestellt, die sie mit Beobachtungsgabe, Spürsinn und Geschick lösen können. Auflockernd wechseln sich die Stationen ab, zwischen Baum- und Tierbestimmung, oder spielerischen und sportlichen Aufgaben wie zum Beispiel Zapfenwerfen. Den Wald erleben und dabei spielerisch Wissen und Erfahrungen zu vermitteln, ist aus pädagogischer Sicht besonders geeignet, ein positives Naturverständnis bei Kindern und Jugendlichen zu wecken.

## **Zirkusprojekt 2016/2017**

Im Schuljahr 2016/2017 ist gemeinsam mit der Grundschule Simmershausen ein Zirkusprojekt mit dem Zirkus Bellissimo geplant. Der Zirkus baut sein Zirkuszelt in der Nähe des Schulgeländes auf. Die Artisten erarbeiten mit den Schülerinnen und Schülern von Montag bis Freitag ein Zirkusprogramm. Die Kinder werden in dieser Woche zu Clowns, Drahtseilartisten, Akrobaten und üben zum Beispiel beim Voltigieren. Hierbei wird das Wissen den Schülern natürlich ihrem Alter und ihren Neigungen entsprechend vermittelt. Am Wochenende findet dann eine große Galavorstellung im Zirkuszelt statt, in der die jungen Artisten das Gelernte den Eltern, Verwandten und Freunden präsentieren.

### Kinderzirkus-Projekte fördern vor allem:

- Verantwortungsbewusstsein
- Selbstvertrauen
- Selbständigkeit
- Kommunikation
- soziale Kompetenz
- Rücksichtnahme
- Motorische Fähigkeiten
- Durchhaltevermögen

## **3.3 Umsetzung der Inhaltsfelder<sup>42</sup>**

### **Spielen**

Spielen nimmt eine zentrale Stellung in der Grundschule ein, da Spielformen in allen Inhaltsfeldern motivierend und integrierend wirken. Das Inhaltsfeld Spielen bietet die Möglichkeit der vielfältigen Auseinandersetzung mit Spielideen und deren Umsetzung. Beispiele zur Umsetzung dieses Inhaltsfeldes sind an unserer Schule z.B.:

- Freies Spielen mit Materialien und Gegenständen
- Kleine Spiele
- Lauf- und Fangspiele
- Kooperationsspiele
- Sportartenübergreifende Ballspiele

---

<sup>42</sup> Die Definitionen der einzelnen Inhaltsfelder sind direkt entnommen aus: HKM (Hrsg.). Institut für Qualitätsentwicklung: Bildungsstandards und Inhaltsfelder- das neue Kerncurriculum für Hessen. Primarstufe Sport. Wiesbaden: August 2016, S. 15.

- Spielerweiterungen

### **Bewegen an und mit Geräten**

Bewegen an und mit Geräten ermöglicht das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen. In der Auseinandersetzung mit verschiedenen Bewegungsformen an Geräten und der Wahrnehmung des eigenen Körpers in unterschiedlichen Bewegungssituationen entwickelt sich Bewegungssicherheit und eine realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten. Beispiele zur Umsetzung dieses Inhaltsfeldes sind an unserer Schule z.B.:

- Klimmen, Klettern und Steigen, z.B. an der Sprossenwand, an Stangen, Tauen, Klettergerüsten, Barren, auf eingehängten Bänken
- Balancieren, z.B. auf der Turnbank, dem Übungs- und Schwebebalken, auf beweglichen Geräten
- Hangeln, Schaukeln, Schwingen und Stützen, z.B. am Barren, Stufenbarren und Reck, an Tauen und Ringen
- Bodenturnen, auf Turnmatten (Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand, Rad, Gleichgewichtselemente, akrobatische Elemente, gymnastische Elemente, Kür turnen)
- Sprungübungen, z.B. am kleinen und großen Kasten, ggf. Bock, Trampolin

### **Gymnastik, rhythmisches Bewegen, Tanzen**

Durch elementare Rhythmusserfahrungen und vielseitige Bewegungsgestaltung mit und zur Musik entwickelt sich die Ausdrucksfähigkeit des eigenen Körpers. Durch unterschiedliche Ausdrucksformen kann Bewegung kreativ gestaltet werden. Beispiele zur Umsetzung dieses Inhaltsfeldes sind an unserer Schule z.B.:

- Grundbewegungsformen mit rhythmischer Begleitung oder Musik
- Bewegungsabläufe gestalten
- Sich mit Handgeräten rhythmisch bewegen, z.B. mit Ball, Reifen, Seil, Tuch
- Gestaltung und Präsentation von Tänzen
- Sich rhythmisch zu Bewegungsliedern bewegen
- Seilspringen (skipping hearts)

### **Laufen, Springen, Werfen**

In diesem Inhaltsfeld wird die variantenreiche Auseinandersetzung mit dem Laufen, Springen und Werfen über die leichtathletischen Grundformen hinaus thematisiert. Wettkampfspezifisches Bewegungswissen ist Voraussetzung zur Bewältigung von

Wettkampfsituationen. Beispiele zur Umsetzung dieses Inhaltsfeldes sind an unserer Schule z.B.:

- Stationslernen zum Springen, Werfen und Laufen
- Wurfspiele
- Spielerische Ausdauerschulung
- Seilspringen

### **Bewegen im Wasser**

Grundlage für das Erlernen einer Schwimmart und zur Orientierung im Wasser ist die Wassergewöhnung. Diese umfasst vielfältige spielerische Erfahrungsmöglichkeiten im und unter Wasser. Die Lernenden setzen sich mit dem Bewegungsablauf einer Schwimmart auch unter bewegungsökonomischen Gesichtspunkten auseinander. Kenntnisse über Baderegeln, Hygienevorschriften und die Bestimmungen des Bades gewährleisten die Sicherheit. Beispiele zur Umsetzung dieses Inhaltsfeldes sind an unserer Schule z.B.:

- Spielerische Wassergewöhnung
- Spiele im Wasser
- Erlernen mindestens einer Schwimmart ( 1. Schwimmart: Brustschwimmen und 2. Schwimmart: Rückenschwimmen)
- Tauchen
- Erwerb von Schwimmbabzeichen

### **Fahren, Rollen, Gleiten**

Formen der Antriebserzeugung, Veränderung von Geschwindigkeit und Richtung und deren situationsangemessene Anpassung auf unterschiedlichen Geräten sind wesentliche Aspekte dieses Inhaltsfeldes. Für eine gelingende Fortbewegung und zur Unfallvermeidung sind Sicherheitsmaßnahmen erforderlich. Beispiele zur Umsetzung dieses Inhaltsfeldes sind an unserer Schule z.B.:

- Rollen auf beweglichen Geräten, z.B. Pedalo, Waveboard und Rollbrett – Freies Spielen, Rollbrettführerschein
- Gleiten auf Teppichfliesen, vielseitige Stationen dazu
- Fahrradtraining für den Jahrgang 4 auf dem Schulhof und naher Umgebung der Schule, Verkehrserziehung mit Besuch auf dem Sensenstein

## **Mit und gegen Partner kämpfen**

- Im Mittelpunkt dieses Inhaltsfeldes stehen partnerschaftliche Zieh- und Schiebekämpfe. Im Rahmen eines fairen Kräftemessens geht es um die Aufrechterhaltung des eigenen Gleichgewichts gegen Widerstände. Regelwissen und Kenntnisse zur Verletzungsvermeidung sind dafür Voraussetzung. Die Schulung der sozialen Kompetenz, Wahrnehmung der eigenen und fremden Kraft, mit Kräften angemessen umgehen, stehen dabei im Vordergrund. Beispiele zur Umsetzung dieses Inhaltsfeldes sind an unserer Schule z.B.:
- Vereinbaren und Halten von Regeln
- Ballkampf
- Kämpfen an Stationen

## **4 Lernen und Bewegung**

„Kinder und Jugendliche benötigen einen Lebensraum, der ihrem natürlichen Bewegungsdrang entgegenkommt, der ihre Entwicklung und ihr Lernverhalten positiv beeinflusst“<sup>43</sup>. Dazu gehören speziell die Klassenräume und das äußere Schulgelände (Schulhof).

### **4.1 Rahmenbedingungen**

Im Folgenden werden die räumlichen Rahmenbedingungen der Geschwister-Scholl-Schule einzeln vorgestellt.

#### **Klassenraum:**

Der Klassenraum ist für viele Lehrpersonen heutzutage noch ein Ort, an dem auf dem Platz sitzend gelernt werden soll. Allerdings hat sich die traditionelle Vorstellung vom Lernen in der Schule schon etwas verändert. Beispielsweise wird die frontale Sitzordnung durch Gruppentische abgelöst. Jedoch wird in den meisten Fällen immer noch jede Bewegung seitens der Kinder als eine Störung des Unterrichtsgeschehens angesehen.<sup>44</sup>

Ziel unserer Schule ist es, dem entgegenzuwirken und den Lernraum zu einem Bewegungsraum umzuwandeln. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass die Kinder sich in dem Raum, indem sie lernen sollen, wohlfühlen. Durch finanzielle Unterstützung des Schulverwaltungsamtes wurden im April 2016 die Klassenräume der Jahrgänge 3 und 4 und im August die Klassenräume der Flexklassen neu gestrichen. Das Farbkonzept wurde unter Berücksichtigung der Funktion des Raumes entwickelt. In den

---

<sup>43</sup> Illi, 1995, S.412

<sup>44</sup> Klupsch- Sahlmann, 1999, S.14

Klassenzimmern soll die Farbauswahl die Motivation und Konzentration fördern. Die ausgewählte helle Farbe schafft eine freundliche Grundstimmung und schafft somit ein positives Lernklima.

Die Klassenräume sind mit Wippstühlen und z.T. mit höhenverstellbaren Tischen ausgestattet. Um mehr Bewegung in unsere Klassenraum zu bringen, haben wir alternative Sitzmöbel in den Klassen, wie beispielsweise die Gymnastikbälle. Ecken und Nischen mit Sitzkissen und Teppichen wurden zum entspannten Lernen geschaffen.

Die Kinder sollen sich in ihrem bewegten Klassenraum ihre Lernplätze und ihre Körperhaltung für das Lernen selber aussuchen. Dadurch wird ein gewisses Maß an Selbststeuerung von den Schülern gefordert, was im Sinne der Bewegten Schule zu einem individuellen Lernen und Bewegen in einem handlungsorientierten Unterricht führt. Außerdem gibt es auch Spielecken und Liegeplätze in unseren Klassenräumen, in die sich die Kinder zurückziehen können, um sich zu entlasten und zu entspannen.

### **Schulgebäude und Schulhof:**

Das gesamte Schulgebäude soll die Kinder zum Bewegen anregen. Damit sind hauptsächlich die Flure und Treppenhäuser gemeint. Unsere Flure dienen als Ausweichräume, auf denen Arbeitsplätze eingerichtet, aber auch Spiele gespielt werden können. Vor allem in den Regenspauzen kann dieser Raum als Bewegungsraum genutzt werden.

2013 wurden pädagogisch wertvolle Spiele zur Haltungs-, Koordinations- und Ausdauerschulung sowie Konzentration-, Wahrnehmungs- und Geschicklichkeitsförderung für den Unterricht und die Regenspauzen angeschafft. Diese Spiele werden unter anderem für diese Spielezeit genutzt.



Auf dem Schulhof sollen die Schülerinnen und Schüler ihrem Bewegungsdrang nachkommen können, in diesem Sinne soll der Schulhof nicht monoton und bewegungsfeindlich sein. Die Schüler sollen in der Pause die Möglichkeit erhalten, sich nach ihren Bedürfnissen und Interessen zu bewegen. Aus diesem Grund ist der Schulhof in verschiedene Bereiche eingeteilt. Fußballfeld, Asphaltfläche zum Befahren mit Pedalos, Rollern etc., große Rasenfläche mit Klettergerüst, großem Sandkasten sowie Ruhezone mit Bänken und Tisch („Grünes Klassenzimmer“). Ein Angebot von unterschiedlichen ausleihbaren Spielgeräten und Spielmaterialien, wie z.B. Bälle, Seile, Tischtennisschlägern, etc. stehen den Kindern zur Verfügung, um ihren Bewegungsinteressen nachzukommen und Anreize für neue Bewegungsaktivitäten zu schaffen.

Mithilfe des Fördervereins wurde im Sommer 2011 gemeinsam mit den Kindern die Schulhofbemalung erneuert. Durch äußere Einflüsse ist die Bemalung nicht mehr gut



sichtbar. Aus diesem Grund ist eine Erneuerung in Absprache mit dem Förderverein im Schuljahr 2016/2017 geplant.

Seit dem Schuljahr 2012/13 können die Schülerinnen und Schüler im „Grünen Klassenzimmer“ lernen. Ziel des „Grünen Klassenzimmers“ ist es, bei den Schülern Freude und Interesse an der Natur zu wecken sowie einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur einzuüben. Durch praktische Arbeit im Unterricht soll das Projekt dazu beitragen, von der Natur über die Natur zu lernen. Kinder werden erlebnis- und handlungsorientiert gefördert und es wird ihnen somit die Bedeutung und Wichtigkeit unserer Umwelt nachhaltig vermittelt.

Mit der Umsetzung dieser Ziele wurde im Schuljahr 2012/2013 begonnen. Ein Arbeitsteam von Kolleginnen konnte mit Hilfe des Fördervereins der Grundschule einen in Fuldata ansässigen Architekten gewinnen. Dieser plante für die Schule eine Sitzgruppe aus Naturstämmen für eine Klassengruppe sowie einen großen Arbeitstisch, an denen die Schüler schreiben, untersuchen und experimentieren können.



Ebenso wichtig ist uns die Schaffung eines naturnahen Spiel- und Bewegungsraumes, auf dem verschiedene Bodenbeschaffenheiten und Pflanzen eingesetzt sind. Dazu haben wir am 22.09.2016 am Tag der Nachhaltigkeit mit unserem Projekt "Naturnaher Bildungsraum" teilgenommen. Dieses Projekt führen wir gemeinsam mit dem NABU Kassel Stadt und Land e.V. Ortsgruppe Fuldata durch. Wir haben verschiedene Pflanzen eingesetzt, die somit Insekten "anlocken" sollen. Im weiteren Verlauf des Schuljahres werden wir unter anderem ein Insektenhotel oder auch Nistkästen bauen. Der Start unserer Zusammenarbeit mit dem NaBu war das Herrichten des alten Barfußpfades. Die Kinder unserer Schule haben hierfür die einzelnen Beete von Wurzeln und alten Pflanzen befreit und anschließend mit Pflanzenerde befüllt. Im Anschluss daran haben Sie verschiedene Kräuter eingepflanzt:

- Oregano
- Stevia
- Knoblauch
- Pfefferminze
- Zitronenverbene
- Thymian
- Pimpanelle
- fette Henne
- verschiedene Erdbeeren (u.a. Ananaserdbeeren)
- u.v.m.

Dadurch erleben die Kinder wieder das naturnahe Spielen, Erkunden, Spüren und Wahrnehmen der Natur, was heutzutage viele von ihnen aufgrund der veränderten Lebensbedingungen nicht mehr kennen.

Für unsere Schule ist von großer Bedeutung, dass bei der Bereitstellung von Bewegungsmöglichkeiten, das gesamte Schulgelände und auch Schulgebäude miteinbezogen wird. Diese Bewegungsräume sollen sich die Kinder durch freie und selbstständige Bewegungstätigkeiten eigenständig aneignen können.

#### **4.2 Elemente des Konzeptes “Schule und Bewegung”**

Im folgenden Abschnitt sollen verschiedene Elemente unserer Schule dargestellt werden, die zur Beschreibung unseres didaktischen Konzeptes einer Bewegten Schule dienen sollen.

##### **Bewegter Lernraum- Bewegtes Lernen im Unterricht**

Im klassischen Verständnis geschieht Lernen in der Schule größtenteils nur im Sitzen. Dennoch ist Bewegung für das Lernen von großer Bedeutung. Der handelnde Umgang, also das Lernen unter Einbezug von Sich- Bewegen, steht für uns grundsätzlich an erster Stelle schulischen Lernens und Erfahrens. Um dies zu realisieren, sollen Kinder sich im Raum frei bewegen dürfen und ihren Arbeitsplatz und die Lernhaltung selbst auswählen.

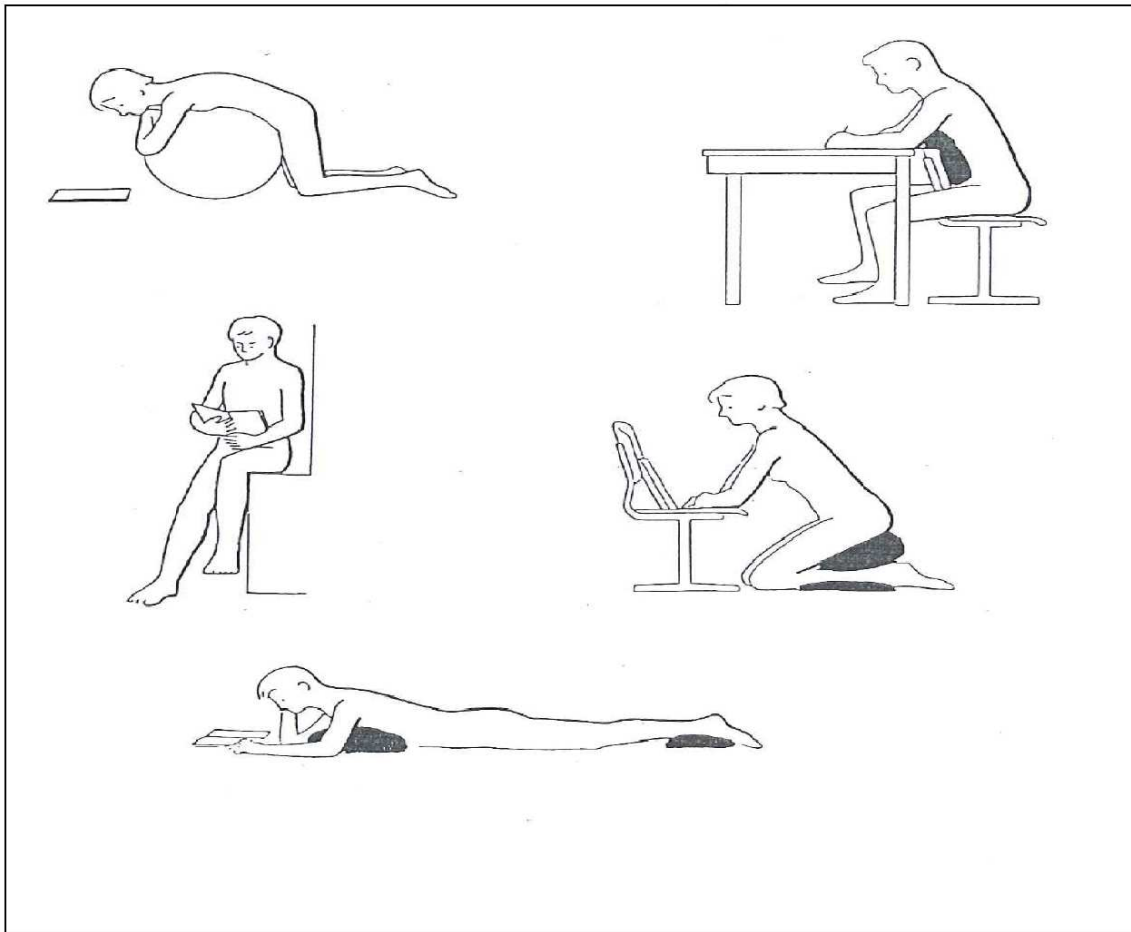


Abb. 4-1: Der regelmäßige Wechsel der Körperhaltung bedeutet eine Ökonomisierung der Kräfte (Illi, 1998 in Breithecker, 1998, S.62)

### **Bewegungspausen im Unterricht**

Üblicherweise wird in der Schule von den Kindern verlangt, im 45- Minutentakt auf ihren Stühlen still und konzentriert dem Unterricht zu folgen. Im wahren Leben ist dies jedoch nicht realisierbar, denn Kinder in der Grundschule erreichen bei einer sitzenden Tätigkeit schon nach 15- 20 Minuten ihre psycho- physische Belastungsgrenze. Das ist häufig gekennzeichnet durch Lustlosigkeit, Unaufmerksamkeit und Unruhe seitens der Kinder.

Dem möchten wir entgegenwirken, indem wir dem Bedürfnis nach rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung, von Statik und Dynamik, von Belastung und Entlastung der Kinder nachgehen. Durch eine Unterbrechung des Unterrichtsstoffes, um den Kindern eine kurze Bewegungszeit zu geben, wird die stereotype, psycho- physische Überbeanspruchung der Schüler aufgehoben. Größtenteils sind sie danach wieder in der Lage, konzentriert weiterzuarbeiten und sich auf neue Anforderungen einzulassen.

Die Bewegungspausen sind fester Bestandteil im Unterricht. Die Lehrperson entscheidet situativ, wann der Zeitpunkt für eine Unterbrechung ist und welche Dauer sie einnimmt. Die Bewegungspause kann im Klassenraum oder auch beispielsweise auf den Fluren

oder auf dem Schulhof stattfinden. Bewegungspausen können unterschiedlich strukturiert sein, Zum einen sind damit z.B. aktive Bewegungsformen gemeint, und zum anderen können sie als Unterbrechung des Unterrichts aber auch Entspannungsübungen dienen, z.B. Atemübungen, Übungen zur Muskelentspannung oder Entspannungsgeschichten.

Wir haben festgestellt, dass Bewegungszeit keine verlorene Zeit für kognitives Lernen sein muss. Durch Bewegung können zusätzliche Informationszugänge erschlossen und die Informationsverarbeitung optimiert werden. Bewegtes Lernen ist ein wichtiger Bestandteil der Unterrichtsgestaltung aller Fächer.

### **Bewegter Unterricht – Bewegtes Lernen**

Die Idee, die hinter dem verstärkten Einsatz von Bewegung im Schulalltag steht, stützen wir auf der Erkenntnis, dass Bewegung und Lernen eng zusammenhängen. Durch mehr Bewegung im Schulalltag soll die Lernleistung sowie die Dauer, in der sich Kinder konzentrieren können, gesteigert werden. Bewegung muss daher in den gesamten Schulalltag verankert werden. Bewegung findet in jeder Schulstunde statt. Der Einsatz von Bewegung am Beispiel unseres Mathematikunterrichts:

#### **➤ Bewegungsspiele im Mathematikunterricht**

Beim Lernen achten wir darauf, dass sich Phasen von Spannung und Entspannung sowie der Geistestätigkeit und der körperlichen Bewegung abwechseln, so werden Lernprozesse unterstützt. Es gibt zahlreiche Mathematikspiele (z.B. entnommen aus „Beweg dich, Schule“), die für jeden Themenbereich etwas anbieten: Neue und bewährte Spielideen. Dabei muss auch nicht immer im Klassenzimmer gerechnet werden. Um Mathematik hüpfend, laufend oder tanzend zu erfahren, bietet sich beispielsweise auch die Sporthalle, der Pausenhof oder der Weg eines Unterrichtsganges an. Auch die Sicherung der Einmaleinsreihen geht mit Bewegung viel leichter vonstatten. Jedoch sollen Bewegungsspiele keine Angebote anstelle schulischen Lernens darstellen, sondern dienen der Ermöglichung, Erleichterung, sind Ergänzung und Intensivierung des Lernens unter persönlichkeitsentwickelndem und gesundheitsförderndem Aspekt. Die Spiele orientieren sich inhaltlich an den Lehrplänen und an die Bildungsstandards. Beispielsweise das Fortführen von Mustern, das Erkennen von Gesetzmäßigkeiten, das Wissen und Umgehen mit Zahlenfolgen, sind wichtige und grundlegende Bausteine in diesem Bereich.