Kleine Übungen für Zwischendurch

Balance: Stellt euch auf ein Bein! Könnt ihr dabei die Augen schließen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren? Schwingt das freie Bein ein paar Mal vor und zurück. Jetzt wechselt das Bein!

Trommeln: Trommelt möglichst schnell mit den Händen auf die eigenen Knie oder auf den Tisch. (Den Tisch vorher abräumen!) Oder trommelt mit den Füßen! Oder mit dem linken Fuß und der rechten Hand! Vorsicht, es kann laut werden!

Entspannung: Stellt euch bequem hin. Schließt die Augen, wenn ihr wollt. Räkelt und streckt euch. Dann konzentriert euch auf den Atem: Beim Einatmen die Arme über den Kopf heben, beim Ausatmen sinken sie wieder. Jetzt kommt beim Einatmen in den Zehenstand, beim Ausatmen sinkt ihr wieder auf die Fußsohlen. Wiederholt das ein paar Mal, dann räkelt euch und öffnet die Augen.

Ein-Minuten-Übung: Eine Minute lang dürfen alle nach Herzenslust seufzen und stöhnen. Gut tut auch ausgiebiges Gähnen oder ausgelassenes Lachen!

Auswahl an Programmen und Projekten für Schulen

- Bewegte Schule Österreich: www.bewegteschule.at
- Bewegte Klasse der Initiative NÖ „Tut gut!“: www.noetutgut.at/angebote/bewegte-klasse
- Institut Bewegtes Lernen Wien: www.bewegtes-lernen-wien.at

Literatur:

ANRICH, C. (2002, Hg.): Bewegte Schule. Bewegtes Lernen. Band 2. Leipzig.

BREITHECKER, D. u.a. (2002): Bewegte Schule – Eine Schule in Bewegung. In: Wege zu einer gesünderen Schule. Tübingen.

KOTTMANN, L. u.a. (2005): Bewegungsfreudige Schule. Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen.

LEITNER, M., OEBELSBERGER, W., STÄDTLER, H., THUMA, M., WIMMER, M. (2016): Schulen in Bewegung bringen. Grundsatzpapier für Bewegte Schule Österreich,

VOGELSINGER, J. (2008): Bewegungs- und Begegnungsraum „Schule“.

Text: Gabriele Laaber M.A., Titelbild: © Christian Schwier - fotolia.com

© GIVE – Servicestelle 2016/akt. 2024

GIVE - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.
Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK.
Wiedner Haupstraße 32, 1040 Wien
Tel. 01/58900 372, Mail: info@give.or.at
www.give.or.at

GIVE - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.
Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK.

Bewegen - Erfahren - Lernen

Bewegung ist für die menschliche Entwicklung, für das Lernen notwendig. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang; sie sind neugierig, wollen ihre Umwelt erforschen, erfahren und gestalten – mit anderen Worten: sie wollen lernen. Laufen, springen, tanzen und toben sind keinesfalls Zeitverschwendung, sondern Chancen für Entwicklung:

- Der Körper braucht Bewegung! Durch Bewegung entwickeln sich Geschicklichkeit, Ausdauer, Kraft – jeweils im Rahmen der individuellen Möglichkeiten.
- Bewegung steigert die Durchblutung aller Organe, insbesondere des Gehirns. Dadurch werden die Konzentrationsfähigkeit und die geistige Leistungsfähigkeit gefördert.
- Bewegung und Emotionen gehören zusammen, Gefühle „bewegen" uns. Bewegte Menschen können ihre Gefühle besser erleben und ausdrücken.
- Bewegung bringt Menschen zusammen, fördert die Kommunikation und die Kooperation – beim gemeinsamen Spiel, der gemeinsamen Arbeit oder auch beim gemeinsamen Schulweg.

(vgl. ANICH 2002; VOGELSINGER 2008)

Wer in die Schule kommt, muss als erstes Stillsitzen lernen …

Unsere Vorstellung von Konzentration und Lernen scheint untrennbar mit Stillsitzen verbunden zu sein. In der Schule finden Wissensaufnahme und –verarbeitung meist kognitiv, kaum handelnd und bewegt statt. Der Sportunterricht bietet oft die einzige Möglichkeit für Schülerinnen und Schüler, sich zu bewegen.

Wie kommt Bewegung in die Schule?

Eine bewegte Schule entsteht durch die Umgestaltung des Schulalltags. Ziel ist eine Rhythmisierung des Schultages, bei der sich Phasen der Konzentration mit Phasen der Bewegung und der Entspannung abwechseln. Bemühungen für mehr Bewegung in der Schule setzen an vier Ebenen an: 1. Bewegter Unterricht, 2. Bewegung außerhalb des Unterrichts, 3. Schulraum als Bewegungsraum sowie 4. Schulorganisation (nach: KOTTMANN 2005, S. 26-28).

1. BEWEGTER UNTERRICHT

Schülerinnen und Schüler brauchen Gelegenheiten, in denen sie die Sitzordnung in der Klasse aufgeben und sich während des Unterrichts bewegen können.

Themen- und methodenbezogenes Bewegen im Unterricht: In allen Unterrichtsfächern kann Bewegung zur Vermittlung und zum Üben von Lehrinhalten eingesetzt werden. Dazu gibt es eine Fülle an Literatur mit speziell auf die einzelnen Fächer ausgerichteten Bewegungstipps. (In der GIVE-Datenbank können Sie entsprechende Materialien finden: www.give.or.at/material/).

Bewegungspausen im Unterricht: Diese können bei Bedarf eingesetzt werden, wenn die Klasse einen ermüdeten Eindruck macht. Sie können aber auch in den Ablauf des Unterrichts eingeplant werden, z.B. beim Wechsel zwischen verschiedenen Unterrichtsabschnitten.

Entspannung im Unterricht: Kurze Entspannungsübungen können nach Bedarf eingeschoben werden. Für längere Übungen wie Phantasiereisen o.ä. sollte ausreichend Zeit eingeplant werden.

Sportunterricht: Er macht Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten und Sportarten bekannt. Er weckt die Freude am täglichen Bewegen.

2. BEWEGUNG AUSSERHALB DES UNTERRICHTS

Diese Maßnahmen sind weniger von der individuellen Unterrichtsgestaltung einzelner Lehrkräfte abhängig und daher oft leichter umzusetzen.

Bewegte Pause: Die Möglichkeit, sich in der Pause auszutoben, gemeinsam zu spielen, aber auch sich zurück zu ziehen, macht das Lernen in der Unterrichtszeit leichter. Dafür sollte Platz zur Verfügung stehen, z.B. Schulhof, Turnsaal oder ein unbenutztes Klassenzimmer. Bälle und anderes Spielgerät können zum Ausleihen angeboten werden.

Bewegte Schulkultur: Die Wertschätzung für Bewegung innerhalb der Schulgemeinschaft zeigt sich auch in Aktivitäten wie Wandertagen und (Sport-)Projektwochen, Schul- und Sportfesten, Aktionstagen usw.

3. SCHULRAUM ALS BEWEGUNGSRAUM

Schulgebäude und Freiflächen einer bewegten Schule laden zum Bewegen und Spielen ein, z.B. durch:

- Bewegungsanregende Gestaltung des Pausenhofes oder der Pausenräume
- Schaffung von Räumen für Rückzug und Entspannung
- Bewegungsfreundliche Klassenräume, die eine dynamische Arbeitshaltung, d.h. Abwechslung zwischen verschiedenen Sitzhaltungen, Stehen und (vielleicht auch) Liegen, erlauben.

4. SCHULORGANISATION

Sie unterstützt alle Maßnahmen für eine bewegte Schule, schafft die organisatorischen Voraussetzungen für eine Sicherung des Sportunterrichts (Nutzung von Freiräumen durch die Schulautonomie), für schulinterne Fortbildungen, für die Zusammenarbeit mit Sportvereinen u.v.m.

Eine bewegte Schule ist eine gesundheitsfördernde Schule!

Bewegung ermöglicht die Wahrnehmung mit allen Sinnen, die Auseinandersetzung mit der Umwelt und eröffnet die Chance, sich selbst und andere besser kennenzulernen. Eine bewegte Schule betrachtet deshalb ihre Bewegungsangebote nicht als Kompensation oder gar als Therapie für gesundheitliche Defizite (wie Haltungsschäden oder Übergewicht). Vielmehr versteht sie die Bewegungsaktivierung von Kindern und Jugendlichen positiv – als Stärkung ihrer persönlichen Ressourcen und Förderung ihrer Potenziale. Damit betreibt eine bewegte Schule Gesundheitsförderung im besten Sinne!