

4 Vorwort

Bewegung ist Leben

- 6 Auf Entdeckungsreise gehen
- 8 Sich bewegen bildet
- 10 Heraus aus der Trägheitsfalle

Schule in Bewegung bringen

- 12 Wie kommt Schule in Bewegung?
- 14 Schulraum gestalten – Außenräume
- 16 Schulraum gestalten – Innenräume
- 18 Strukturen ändern

Handlungsfelder der Bewegten Schule

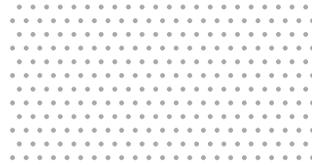
- 20 Auf dem Weg zur Bewegten Schule
- 21 **Mehr Bewegung im Lern- und Lebensraum Schule**
- 22 Ein stimulierendes Außengelände schaffen
- 24 Verführung zur Bewegung
- 26 Bewegte Pause – weniger Spannungen
- 28 **Bewegungsimpulse im Unterricht**
- 30 Schwung in den Unterricht bringen
- 32 **Mehr Bewegung in der Schulorganisation**
- 34 Rhythmisierung und Schulklima

Sich auf den Weg machen

- 36 Die eigene Schule in Bewegung bringen
- 38 Die Handlungsfelder
- 41 Mehr Bewegung auf das Kollegium ausweiten
- 42 Fünf kurze Schritte
- 44 Step by Step

46 Medientipps

50 Impressum



Liebe Leserinnen, liebe Leser

➤ Schon vor 2000 Jahren wurde im Gehen meditiert und diskutiert. Gelehrt und gelernt wurde im Stehen und im Liegen. Bewegung diente der Unterstützung geistiger Arbeit und Konzentration. Das beweisen bereits die Wandelhallen und Promenaden in den Klöstern und Kirchen der Antike.

Lernen mit allen Sinnen

In der heutigen Lebenswelt von Kindern ist dies eher ungewöhnlich, Bewegung und Lernen werden vor allem in der Schule eher als Gegensätze empfunden. Dabei lernen Kinder mit all ihren Sinnen, mit Körper, Geist und Seele. Am Lernen ist immer der ganze Mensch beteiligt. Erste Lernerfolge gewinnt das Kind über seinen Körper, dazu gehört das zielgerichtete Greifen, der aufrechte Gang oder das freie Laufen. Sie führen zu Selbständigkeit und Selbstvertrauen – Erfahrungenschaften, die das Kind aus eigenem Antrieb und mit eigener Kraft erreicht hat.

Der Welt begegnen

Über den Körper gewinnt das Kind aber auch Erkenntnisse über die Beschaffenheit der Umwelt, über Dinge und Gegenstände und ihre spezifischen Eigenschaften – diese Erfahrungen sind eng an die Bewegung gebunden. Nur durch Bewegung kann das Kind sich ein Bild davon machen, wann, warum und wie ein Ball springt, rollt oder

fliegt und wie man dies beeinflussen kann. Bewegung eröffnet Möglichkeiten der Begegnung mit der Welt, der Einsicht in Zusammenhänge, der Erkenntnis von Ursache und Wirkung.

Kinder machen über Bewegung Erfahrungen über sich selbst und ihre Umwelt. Über den Körper und die Sinne werden beispielsweise grundlegende Raumerfahrungen gemacht, die die Basis für die Entwicklung des Orientierungsvermögens, für die Begriffsbildung und den Umgang mit Zahlen bilden. Kindliches Lernen ist ein Lernen mit dem ganzen Körper und mit allen Sinnen. So werden Zusammenhänge „begriffen“ und verstanden. Nicht nur beim Kleinkind wird das Greifen zu einem Be-Greifen, das Anfassen zu einem Er-Fassen und damit Bestandteil des Erwerbs von Wissen und Erkenntnissen, des Aufbaus grundlegender Kompetenzen.

Bewegung als Querschnittsaufgabe

Bewegen und Lernen dürfen daher auch nicht als Gegensatz betrachtet werden. Orte für Bewegung sollten in der Schule nicht nur die Sporthalle und der Pausenhof sein. Bewegung vielmehr eine Querschnittsaufgabe, die den Schullalltag beeinflusst, das Zusammenleben der Schülerinnen und Schüler – aber auch der Lehrkräfte – bereichert und Lernprozesse unterstützt.

Ein pädagogisches Konzept, das auf der Grundlage des Zusammenwirkens von Bewegung, Wahrnehmung, Denken, Erleben und Handeln konzipiert ist, wird zu einer vielseitigen, nachhaltigen Bildung des Kindes beitragen und dem Bildungsauftrag der Schule gerecht. Ein solches Konzept stellt die Bewegte Schule dar.

Umsetzung mit System

In der vorliegenden Broschüre wird vom Autor Hermann Städtler fundiert und praxisnah beschrieben, wie Schulen sich auf den Weg zu einem bewegten und damit auch gesundheitsfördernden Schulprofil machen können. Dabei stehen drei grundlegende Fragen im Vordergrund:

- Wie kann mehr Bewegung in den Lern- und Lebensraum Schule gebracht werden?
- Wie kann Lernen durch bewegende und bewegungsbegleitende Aktivitäten für Schülerinnen, Schüler und ihre Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller gelingen?
- Und schließlich geht es darum, Bewegung auch in die Schulorganisation zu bringen: Wie können alle in dem Schulsystem Beteiligten sich mit dem Schulprofil identifizieren und folglich dazu bereit sein, Verantwortung zu übernehmen?



Prof. Dr. Renate Zimmer
Universität Osnabrück
Direktorin des Niedersächsischen
Instituts für frühkindliche Bildung
und Entwicklung

Der systemische Ansatz der Bewegten Schule liefert zugleich ein Instrumentarium, mit dem Schulentwicklung leicht gelingt.

Hierfür gibt die Broschüre eine Fülle von Anregungen und Hinweisen, sie liefert theoretische Begründungen ebenso wie praktische Beispiele. Sie ermuntert dazu, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden und macht Mut sich auf den Weg zu machen zu einer Schule, in der mit Freude und in gegenseitiger Wertschätzung lustvoll gelernt und gelebt werden darf. ☺

Ihre Renate Zimmer



Auf Entdeckungsreise gehen

Für Kinder das Normalste der Welt

Ohne Bewegung läuft bei ihnen nichts. Sie toben, laufen, rennen, klettern, balancieren, verstecken sich, probieren aus. Es ist ein Leben voller Entdeckungen, jeder Tag ist spannend und neu.

➤ Doch mit der Bewegung ist es plötzlich vorbei, wenn der Ernst des Lebens beginnt und aus einem Kindergartenkind ein Schulkind wird. Obwohl wir um die Bedeutung der Bewegung für gelingendes Lernen wissen, beginnt nun ein statisches Leben und Lernen auf dem Stuhl. Die Schülerinnen und Schüler sitzen fest und müssen hinnehmen, dass Lernen und Kognition vor-

wiegend im Sitz-Modus stattfinden sollen: **Im Sitzdiktat.**

Die Wissenschaft ist sich einig: Bewegung ist die zentrale Variable für die ganzheitliche Welterschließung. Sie hilft, sich in der eigenen Lebenswelt körperlich und seelisch zu rechartzufinden und sich zu positionieren. Die Bewegung gilt als authentischer Treiber für

Liebe Frau Meier
 Ich möchte
 Ihnen erklären, dass
 Mann nicht 5 Stunden
 ruig sitzen kann.
 Haben Sie denn
 Schön mal 5 Stund
 en ruig gegessen?
 es kippeln doch
 alle einwenig.
 Liebe grüße von Niki.



Klettern bedeutet, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Entwicklung. Sie wirkt wie ein Entwicklungsbeschleuniger für Heranwachsende. Und das gilt für das ganze Leben bis zum Schluss. Wir dürfen diese großartige Ressource nicht außer Acht lassen und müssen schauen, wie Bewegung als Querschnittsaufgabe in den Schulbetrieb integriert werden kann.

Diese Broschüre richtet sich an Lehrkräfte und pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Grundschulen, die im Halb- oder Ganztagsbetrieb arbeiten. Sie tragen insbesondere die Verantwortung dafür, die Kinder in ihrem sensiblen Entwicklungsalter durch Bewegungsangebote über den ganzen Tag zu fördern und ihre Bewegungsfreude

spielerisch durch Bewegungs- und Sportangebote immer wieder anzufachen. Bewegung und Bewegungsfreude sind menschliche Grundbedürfnisse, die gerade bei Kindern noch ausgeprägt vorhanden sind. Sie sollten daher nicht als Hindernisse oder Probleme wahrgenommen, sondern als Ressourcen im Schulalltag begriffen und gezielt gefördert werden.

Viele Schulen haben in den letzten Jahren danach gesucht, wie sie die eigene Schule als lebendigen Lebens- und Lernraum weiterentwickeln können. Verbindend, auch vor den aktuellen Herausforderungen durch Inklusion und Integration, ist der gemeinsame, zudem internationale Nenner: Die Bewegungsfreude und das Grundbedürfnis nach Bewegung sind allen Menschen eigen, unabhängig vom Sprach- und Kulturraum. ☞

Gute gesunde Schule



Gesund bleiben im Lehrertag

- Das Einmaleins der persönlichen Gesundheitsprophylaxe
- Zeit-, Stress- und Energiemanagement
- Work-Life-Balance
- Entspannungstechniken
- FAQ: Die häufigsten Fragen in der Lehrersprechstunde

Umfang: 44 Seiten | Format: DIN A5
ISBN: 978-3-89869-401-8 | Preis: 3,20 €



Bewegte Grundschule

- Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Kindern
- Lernkultur und Unterrichtsqualität
- Lern- und Lebensraum Schule
- Schulorganisation

Umfang: 52 Seiten | Format: DIN A5
ISBN: 978-3-89869-420-9 | Preis: 3,20 €



Kraft tanken im Lehrertag

- Übungsprogramm von Jimmy Little speziell für Lehrkräfte
- Leicht erlernbare Atemtechniken
- Effektive Entspannungsmethoden
- Motivationshilfen für einen aktiven Lebensstil

Umfang: 44 Seiten | Format: DIN A5
ISBN: 978-3-89869-421-6 | Preis: 3,20 €



Die Broschürenreihe zur „Guten gesunden Schule“ wird kontinuierlich erweitert. Informieren Sie sich!

Universum Verlag GmbH
Taanusstraße 54 | 65183 Wiesbaden
Telefon: 0611 90 30-501
www.universum.de

Für einen besseren Schulalltag

Die neue Fachreihe für Lehrerinnen und Lehrer



Chemieunterricht – aber sicher!

- Chemieunterricht planen, halten und nachbereiten
- Praktische Hilfen für die Gefährdungsbeurteilung
- Kennzeichnung und Aufbewahrung von Chemikalien
- Mit Beispielen aus dem Schulalltag
- Checklisten

Umfang: 68 Seiten | Format: DIN A5
ISBN: 978-3-89869-419-3 | Preis: 5,20 €



Achtsamkeit macht Schule

- Achtsamkeit und ihre Wurzeln
- Achtsame Selbstregulation
- Achtsamer Umgang mit anderen
- Achtsame Schulkultur
- Mit vielen Übungen und Selbstchecks

Umfang: 52 Seiten | Format: DIN A5
ISBN: 978-3-89869-417-9 | Preis: 3,20 €



Erste Hilfe in Schulen

- Rechtliche Grundlagen
- Akuter Notfall – und nun?
- Auf dem Pausenhof und bei Klassenfahrten
- Im naturwissenschaftlichen Unterricht
- Bei Sportveranstaltungen
- Auf dem Schulweg
- Schulsanitätsdienst

Umfang: 48 Seiten | Format: DIN A5
ISBN: 978-3-89869-418-6 | Preis: 3,20 €



Zur Person

Hermann Städtler war 26 Jahre Schulleiter der Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover, die mehrere Gesundheits- und Integrationspreise erhalten hat. Als Leiter des Kultusministeriumsprojekts „Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen“ setzt er sich weiterhin für mehr Bewegung in der Schule und besonders für die Lehrer/innengesundheit bundesweit ein. Außerdem wirkt er als Präsident der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) bundesweit bei Initiativen zur Bewegungsförderung in vor-schulischen und schulischen Handlungsfeldern mit.

Hermann Städtler ist zusätzlich in der Aus- und Weiterbildung von Erzieher/innen und Lehrer/innen mit den Schwerpunkten Bewegungswelten und Sport (Uni Bozen), Konfliktbearbeitung, Lehrer/innengesundheit und Schulorganisationsentwicklung tätig.

Weiterführende Informationen und aktuelle Publikationen sind unter www.bewegteschule.de nachzulesen.

Impressum

Verlag: Universum Verlag GmbH,
Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden

Internet: www.universum.de

E-Mail: info@universum.de

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Siegfried Pabst und Frank-Ivo Lube

Die Verlagsanschrift ist zugleich ladungsfähige Anschrift der im Impressum genannten Vertretungsberechtigten des Verlags.

Redaktion: Dagmar Binder, Wiesbaden

Fotos: Titelfoto und Fotos auf den Seiten 23 (Mitte und unten), 24, 25, 26: Joanna Nottebrock. Seite 7, 9, 13, 16, 17, 22, 23 (oben), 29, 34: Hermann Städtler. Seite 15: Dominik Buschardt. Seite 23: Dr. Dieter Breithecker. Seite 6: Fotolia/ehrenbergbilder. Seite 8: Fotolia/Luis Louro. Seite 10: Fotolia/JackF. Seite 12: Fotolia/clombumbus.

Seite 18: Fotolia/mag. Seite 36: Fotolia/JENS.

Seite 41: Fotolia/Edler von Rabenstein. Seite 42: Fotolia/Jamrooferpix.

Satz, Gestaltung: Rita Müller, Halblech

Herstellung: Harald Koch, Wiesbaden

Druck: Druckerei Chmielorz GmbH
Ostring 13
65205 Wiesbaden

Nachdruck, auch auszugsweise nur mit Genehmigung des Verlags
© Universum Verlag GmbH, Wiesbaden 2016

ISBN: 978-3-89869-420-9

Bestelladresse: Universum Verlag
Postfach 65175 Wiesbaden

Fax: 0611 9030-181

Internet: www.universum.de/shop

E-Mail: vertrieb@universum.de