

give

Servicestelle
für Gesundheitsbildung



**Mehr Bewegung
in der Schule**

alle Schulstufen



bm:uk



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT



HELFEN
MACHT
SCHULE

© GIVE - Servicestelle für Gesundheitsbildung
Waaggasse 11 • 1040 Wien • Tel. 01-58 900-372 • Fax 01-58 900-379
info@give.or.at • www.give.or.at

GIVE-Materialien gibt es auch zu folgenden Themen:

für Lehrer/innen der 1.–4. Schulstufe (Grundstufe)

- Essen und Trinken in der Schule
- Kommunikation & Konfliktkultur
- Weniger Stress in der Schule
- Lebenskompetenzen fördern. Suchtvorbeugung in der Schule

für Lehrer/innen der 5.–13. Schulstufe (Mittel- und Oberstufe)

- Essen und Trinken in der Schule
- Kommunikation & Konfliktkultur
- Weniger Stress in der Schule
- Lebenskompetenzen fördern. Suchtvorbeugung in der Schule

für Lehrer/innen aller Schulstufen

- Prävention von Essstörungen
- Lehrer/innengesundheit
- Sexualpädagogik
- Projektplanung & Projektförderung
- Sommer-Sonne-Gesundheit

für Schulärztinnen und Schulärzte

- Gesundheitsförderung in der Schule

www.give.or.at

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1. Allgemeine Informationen	5
1.1. Bedeutung von Bewegung	5
1.2. Bedeutung der Sport- und Bewegungserziehung	6
1.3. Bedeutung des (schulischen) Umfeldes für Bewegung im Alltag	7
1.4. Bausteine einer Bewegten Schule	7
1.5. Unterrichtskonzepte für eine Bewegte Schule – eine Übersicht	10
2. Ansatzpunkte für mehr Bewegung im Lebensraum Schule	11
2.1. Allgemeine Hinweise	11
2.2. Praktische Umsetzung	12
2.2.1. Themenbereich Bewegter Unterricht	12
2.2.2. Themenbereich Bewegte Pause	13
2.2.3. Themenbereich Schulraumgestaltung	14
2.2.4. Themenbereich Sport- und Bewegungserziehung	15
2.2.5. Themenbereich Bewegung und Umwelt	16
2.3. Praktische Übungen	17
3. Verwendete Literatur	24
4. Serviceteil	26
4.1. Beratungsstellen und Serviceangebote	26
4.2. Fortbildungsreihen	29
4.3. Interessante Websites	30

Vorwort

„Die Schule macht aus dem Spielkind ein Sitzkind.“ (Dieter Breithecker)

Noch vor 30 Jahren war es die erste Aufgabe von Lehrkräften, Schulanfänger/innen daran zu gewöhnen, still zu sitzen und ihren natürlichen Bewegungsdrang zu unterdrücken. Mittlerweile ist aber „Bewegung“ in die Schule gekommen und die Angebote reichen vom „Bewegten Lernen“, über „die tägliche Sportstunde“ bis hin zur „Bewegten Schule“. Es wurde erkannt, dass die Lebenswelt Schule einen wichtigen Beitrag leistet, wenn es darum geht, denn Alltag der Schüler/innen bewegter zu gestalten.

Waren es früher in erster Linie Präventionsangebote, z.B. Rückengymnastik, achtet eine bewegungsfreudige Schule darauf, dass vorwiegend sitzende Lern- und Arbeitsweisen durch bewegte Lehr- und Lernformen ersetzt werden. Dabei geht es weniger darum, dass Bewegung auf Kommando stattfindet, sondern vielmehr um eine Integration von Bewegungsmöglichkeiten in den Schulalltag. Unabhängig vom Schultyp gehören dazu auch Bewegungspausen während des Unterrichts, eine bewegungsfreundliche Ausstattung des Schulgebäudes oder ergonomische Schulmöbel. Je vielfältiger und abwechslungsreicher die Bewegungsmöglichkeiten sind, umso eher motivieren sie Kinder und Jugendliche zu impulsivem und spontanen Bewegungen. Beim Bemühen, mehr Bewegung in den Alltag der Schüler/innen zu bringen, spielt auch der Schulweg eine wichtige Rolle, der immer seltener zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt wird.

Jeder Schule, die sich für die Thematik interessiert, bieten sich eine Vielzahl an Möglichkeiten, ihrem Profil entsprechend Elemente einer Bewegten Schule umzusetzen. Worauf es dabei ankommt, an welchen Stellen man ansetzen kann und wer Ihnen Unterstützung und Beratung bietet erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Zudem stellen wir Ihnen ein paar ausgewählte Übungen und Aktivitäten von Schulen vor, die sich mit dem Thema Bewegung bereits auseinandergesetzt haben.

Viel Freude beim Lesen und Umsetzen wünscht Ihnen

Ihr GIVE-Team

1. Allgemeine Informationen

Bewegung ist unbestritten ein wichtiger Faktor für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Die Ergebnisse des 7. WHO-HBSC-Surveys (Studie zum Gesundheitsverhalten der Schüler/innen) belegen, dass nur 19,2 % der befragten österreichischen Schüler/innen (11-, 13-, 15jährige) an sieben Tagen der Woche körperlich aktiv sind und die Empfehlungen von 60 Minuten Bewegungszeit pro Tag erfüllen. Laut Studienautoren haben demgegenüber die passiven, sitzenden Verhaltensweisen seit den achtziger Jahren zugenommen, die mit einer Reihe von psychischen Problemen und körperlichen Beschwerden assoziiert werden, wie z.B. Nervosität, Unruhe, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen. [DÜR, GRIEBLER, 2007]

Entscheidend für die positive Wirkung ist, regelmäßige Bewegung in jeder Form. Als Bewegung oder körperliche Aktivität wird jede Tätigkeit verstanden, bei der die Skelettmuskulatur Energie verbraucht. [SCHWARZER, 2004]

Dazu gehören in erster Linie Alltagsbewegungen wie Spielen, Herumtoben, Gehen oder Radfahren, Arbeit in Haus und Garten und nicht nur das geplante Ausüben einer Sportart.

Die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung von Kindern und Jugendlichen lauten (zit. nach TITZE et al 2010, S. 6):

Um die Gesundheit zu fördern ...

- ➊ sollten Kinder und Jugendliche jeden Tag insgesamt 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein.¹
- ➋ sollten Kinder und Jugendliche an mindestens drei Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen.²
- ➌ ist es empfehlenswert, zusätzlich Aktivitäten auszuführen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als 60 Minuten dauern, werden zwischendurch kurze Bewegungseinheiten empfohlen.

1.1. Bedeutung von Bewegung

Regelmäßige körperliche Bewegung hat eine Reihe von positiven Aspekten und daher einen wichtigen Stellenwert in der schulischen Gesundheitsförderung.

Zu den bedeutendsten Wirkungen gehören, dass Bewegung

- ➊ die Gehirndurchblutung fördert und dadurch die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert.
- ➋ die Ausschüttung bestimmter Hormone und Stoffwechselprodukte fördert.
- ➌ die körperliche Entwicklung insbesondere den Knochen- und Muskelaufbau unterstützt.
- ➍ die Aktivierung bestimmter Hirnregionen und die Bildung von Synapsen (Kontaktstellen) fördert.
- ➎ das ganzheitliche Erfassen von Lebenszusammenhängen und vielseitige Sinneswahrnehmungen fördert.
- ➏ Müdigkeit vertreiben und das Gesamtbefinden verbessern kann.
- ➐ zum Abbau von Spannung, Stress und Nervosität und zu einer besseren Stresstoleranz beitragen kann.
- ➑ soziale Kontakte fördert. Sei es in Form von Spielen, z.B. Ballspielen, oder auch durch die Ausrichtung von Festen (z.B. Spiele-/Sportfest) und gemeinsamen Aktivitäten (z.B. Wandertag).
- ➒ Lernprozesse unterstützt und dadurch nachhaltigere Lernergebnisse bringen kann, da der gesamte Körper in den Prozess der Wissensverarbeitung einbezogen wird.
- ➓ in vielfältiger Form dazu beitragen kann, dass Unruhe und Unkonzentriertheit abnehmen.

[FISCHER, DICKREITER, MOSMANN, H. (1998); SCHWARZER (2004); ILLI, BREITHECKER, MUNDIGLER (1998); THIEL et al (2009); MÜLLER (2007), KOTTMANN, KÜPPER; PACK (2008); SCHILLACK (2007)]

Während Kindern Bewegung in erster Linie zum Begreifen und Erkunden der Umwelt dient, kann Bewegung bei Jugendlichen die Identitätsbildung unterstützen, die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstkompetenz fördern und Ausgleich zur kognitiven Beanspruchung in der Schule bringen. [KOTTMANN et al, 2008]

1 Mittlere Intensität bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann.

2 Unter muskelkräftigender Bewegung sind körperliche Aktivitäten zu verstehen, bei denen das eigene Körpergewicht (z.B. Liegestütz), Gewichte oder andere Hilfsmittel (z.B. Thera-Band) als Widerstand eingesetzt werden. Unter knochenstärkenden Bewegungen versteht man das Körpergewicht überwindende, sich wiederholende körperliche Aktivitäten (z.B. Hüpfen, Laufen, Step-Aerobic).

Bei Jugendlichen spielen nach SCHWARZER „... das sportliche Vorbild der Freunde, die sozialen, emotionalen und körperlichen Erwartungen an das Sporttreiben sowie das Körper selbstwertgefühl eine Rolle.“ Aber auch die Geschwister, die Verfügbarkeit von Geräten und Einrichtungen und der soziale Rahmen sind entscheidende Faktoren dafür, ob Jugendliche körperlich aktiv werden. [SCHWARZER, 2004, S. 223].

Der häufig zitierte gesundheitliche Nutzen von Bewegung hat für Kinder keine Bedeutung, da Gesundheit für sie ein Zustand ist, der nicht in Frage gestellt, sondern als selbstverständlich angesehen wird. Auch Jugendliche kann man mit Argumenten die Gesundheit betreffend nicht zu mehr Bewegung motivieren, wohl aber, wenn das Lustprinzip im Vordergrund steht, die Bedeutung der Bewegung für einen gesunden und gepflegten Körper und emotionale Ausgeglichenheit hervorgehoben wird. [GROSSEGGGER, 2010]

Sehr wohl können aber zielgruppengerechte Impulse und Angebote motivierend wirken. Bei Kindern sind das beispielsweise Angebote zum Schaukeln, Klettern, Balancieren oder Ballspielen. Jugendliche interessieren sich eher für Bewegungsangebote, die gerade „in“ sind, z.B. Fußballspielen, Kletterwände oder Slackline.

1.2. Rolle der Sport- und Bewegungserziehung

Sport- und Bewegungserziehung ist ein wesentlicher Bestandteil der Bewegten Schule und sollte zum Ziel haben, den Kindern und Jugendlichen sport- und bewegungsbezogene Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, unter Berücksichtigung von Bewegungsangeboten aus dem nicht-sportlichen Bereich. Generell sollte in diesem Unterrichtsfach nicht die Leistungserbringung im Vordergrund stehen, sondern Schüler/innen erfahren, „... dass Bewegung psychoregulative, entspannende, erfreuende, belebende und ähnliche Wirkungen hat ...“. [zit. nach PHÜSE, 1998, S. 55]

Um Schüler/innen nachhaltig zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren, müssen auch außerschulischen Bewegungsangebote berücksichtigt werden. Dazu gehört beispielsweise die Kooperation mit Sportvereinen, das Nutzen von Outdoor-Sportanlagen in der Region (z.B. einem Klettergarten, ein Radweg oder Badesees) oder einfach das Angebot von Bewegungs- und Spielmöglichkeiten im Umfeld der Schule, z.B. dem Wald oder der Parkanlage. In Form von Projekten können Schüler/innen hier Recherchen und Aufgaben übernehmen, wie z.B. die Ermittlung der Bewegungs- und Sportangebote im Einzugsbereich der Schule, die Auseinandersetzung mit neuen Sportarten oder das Herstellen von Spielgeräten (z.B. Stelzen, Bumerang). Darüber hinaus kann die Schule ihre Sporthallen in Pausen oder an Nachmittagen (zu festgelegten Zeiten) für selbstorganisiertes Sporttreiben zur Verfügung stehen. Ein Hallenplan, Nutzungsregeln und ein Sportlehrer/eine Sportlehrerin als Ansprechpartnerin können hier hilfreich sein.

Bei der Umsetzung von Maßnahmen und Projekten zum Thema „Bewegte Schule“ kommt Bewegungserziehern und Bewegungserzieherinnen eine bedeutende Mittlerrolle zu. Aufgrund ihrer fachlichen Expertise können sie ermutigend und motivierend wirken und wertvolle Impulse für Bewegungsaktivitäten im schulischen Alltag geben. [THIEL et al 2009; KOTTMANN, KÜPPER, PACK 2008]

KOTTMANN, KÜPPER und PACK sehen die Rolle der Bewegungserzieher/innen in der „Bewegten Schule“ wie folgt (zit. nach KOTTMANN, KÜPPER, PACK 2008, S. 17):

- ➊ Bewegungsangebote im Schulleben initiieren,
- ➋ den Lehrkräften aller Fächer ein leicht verfügbares Repertoire an Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für unterschiedliche schulische Anlässe vermitteln (z.B. Klassenraum, Schulgelände, Pausen, Wandertage/ Klassenfahrten)
- ➌ einschlägige Erfahrungen weitergeben und Grundkenntnisse über sinnvolles und zugleich auch gesundheitsförderliches und sicherheitsgerechtes Bewegunghandeln vermitteln,
- ➍ schulinterne Fortbildung durchführen und dabei Bewegungschancen in der konkreten Schulsituation vorstellen und erschließen helfen.

Die Bedeutung des Unterrichtsgegenstandes „Bewegung und Sport“ für eine Gesunde und Bewegte Schule liegt u.a. in:

- ➊ Bedeutung der Bewegung für das psychische, physische und soziale Wohlbefinden aufzeigen und das Gesundheitsbewusstsein fördern.
 - ➋ Ausgleich und Vermeiden haltungsbelastende Bewegungsgewohnheiten.
 - ➌ Der Vermittlung von Bewegungserfahrungen in unterschiedlichen Umgebungen, z.B. in der Natur.
 - ➍ Der Motivation zu Bewegung außerhalb und nach der Schulzeit durch das Vermitteln vielfältiger Angebote zu Bewegungsformen und Sportarten
- (vgl. Lehrpläne zum Pflichtgegenstand Bewegung und Sport, <http://www.bewegung.ac.at>)

1.3 Die Bedeutung des (schulischen) Umfeldes für Bewegung im Alltag

Umwelteinflüsse und Lebensumstände sind entscheidend für die Entwicklung des individuellen Bewegungsverhaltens und der individuellen Bewegungsbiographie. Bewegung in der Lebenswelt Schule kann daher nie isoliert betrachtet werden, sondern wird immer durch das schulische Umfeld maßgeblich beeinflusst. [PÜHSE, 1998]

Eine Auseinandersetzung mit den Themen Bewegung und Schule bedarf auch immer einer Auseinandersetzung mit Themen wie Umwelt, Grün- und Schulgeländegestaltung, Schulfreiräumen und Mobilität. Eine Schule, die in Bewegung kommen möchte, sollte daher immer auch die Bewegungsmöglichkeiten rund um ihren Standort betrachten und einbeziehen, denn umliegende Grünlandschaften bieten zahlreiche Möglichkeiten für freies Spielen und Entdecken. Auch Unterrichtsinhalte, z.B. aus dem Bereich Sachunterricht, Biologie, Kunst oder Bewegung und Sport, können im Freien praxisnah umgesetzt werden.

Zudem bietet die Nutzung von Schulfreiräumen mehr Raum für Bewegung und Spiel. Unter Schulfreiräumen im Sinne von Learnscapes sind Orte gemeint, „... an denen im Freien regelmäßig Unterricht stattfindet und die durch Schüler/innen und Lehrer/innen mitgestaltet werden können. Dazu zählen neben dem angrenzenden Schulgelände auch öffentliche Naturplätze wie Parks, Gärten oder Sportstätten.“ [Umweltdachverband (Hg.), 2003, S. 5]

Nicht zu vergessen ist die Bedeutung des Schulweges als Beitrag zur Förderung der Alltagsaktivität der Schüler/innen (und Lehrer/innen). Steigende Motorisierung und die Angst vor Verkehrsunfällen haben dazu geführt, dass der Anteil jener Kinder, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad in die Schule kommen, sinkt. Zu den bewährten Maßnahmen, das zu Fuß in die Schule gehen oder mit dem Fahrrad fahren zu fördern, zählen beispielsweise:

- ➊ Entschärfen von kritischen Straßenkreuzungen (ev. Schülerlotsen)
- ➋ Leitsystem für Fahrrad- und Fußwege einrichten
- ➌ Radständer dort anbringen, wo sie benötigt werden
- ➍ Straßenbereich vor der Schule kindergerecht und verkehrssicher gestalten
- ➎ Stundenpläne (insbesondere Beginn-Endzeiten) mit den Fahrplänen der öffentlichen Verkehrsmittel abstimmen

1.4. Bausteine einer Bewegten Schule

„Die Förderung des Sich-Bewegens in der Schule besteht nicht im einfachen Hinzufügen von weiteren Bewegungs- und Sportaktivitäten, sondern in der Umgestaltung des Schulalltags in allen Bereichen schulischer Aktivitäten“ schreibt LAGING und bringt damit auf den Punkt, worum es in einer Bewegten Schule geht. [LAGING, R.]

Die unten stehende Tabelle gibt eine Übersicht über die wesentlichen Strukturmerkmale der „Bewegten Schule“. Viele der angeführten Bausteine sind miteinander verknüpft, z.B. Bewegtes Lernen und Bewegtes

Sitzen oder Bewegungspausen und Entlastungsbewegungen. Welche Elemente eine Schule für die Umsetzung auswählt, hängt nicht nur von den Gegebenheiten und Erfahrungen vor Ort ab, sondern auch von den Vorstellungen und Wünschen der Beteiligten. Für die Umsetzung gilt, dass nicht die Anzahl der Bausteine entscheidend ist, sondern deren Qualität und Wirkung im Alltag.

Schulen, die sich auf den Weg zu einer „Bewegten Schule“ begeben, werden ausprobieren müssen, welche Elemente sich bei ihnen bewähren und welche wieder verworfen werden. Grundschulen haben hier den Vorteil, dass sie ihren Unterricht flexibler gestalten können und sich daher die Integration von Elementen der Bewegten Schule leichter umsetzen lässt. [THIEL et al (2009), LAGING (2007), S. 143 ff].

Tab. 1: Strukturmerkmale einer Bewegten Schule

Rahmenmerkmale	
Pädagogisch-personalstruktureller Rahmen Schulprogramm Einbindung der Lehrer/innen Einbindung der Eltern und Schüler/innen Bewegter Schultag	Infrastruktureller Rahmen Schulhausgestaltung Klassenraumgestaltung Angepasstes Schulmobiliar Schulhofgestaltung
Inhaltliche Merkmale	
Unterrichtsinterne Merkmale Bewegtes Lernen Bewegungspausen Bewegtes Sitzen Sportunterricht Entspannung Entlastungsbewegungen Bewegte Hausaufgaben	Unterrichtsexterne Merkmale Bewegte Pausengestaltung Außerunterrichtliche Bewegungsanlässe Kooperation mit dem außerschulischen Umfeld

Quelle: THIEL et al 2009, S. 47

Anregungen für pädagogisch-personalstrukturelle Maßnahmen

- ➊ **Schulprogramm:** Die Aufnahme des Konzepts „Bewegten Schule“ in das Schulprogramm kann garantieren, dass dieses Thema nachhaltig im Schulalltag verankert wird und eine breite Zustimmung im Kollegium findet.
- ➋ **Lehrer/inneneinbindung:** SCHILF oder Thementage bieten die Möglichkeit, auch im Lehrerkollegium für das Thema Bewegte Schule Werbung zu machen. Tauschen Sie sich mit Ihren Kollegen und Kolleginnen über Ideen und Erfahrungen aus und machen Sie gemeinsam eine Ist-Analyse. In der Regel gibt es an jeder Schule einige Ansätze zum Thema, auf denen aufgebaut werden kann.
- ➌ **Schüler/inneneinbindung:** Bewegungsangebote sprechen die Schüler/innen an und werden von ihnen akzeptiert, wenn sie die Möglichkeit haben, mitzureden und mitzuarbeiten.
- ➍ **Elterneinbindung:** Informieren Sie Eltern im Rahmen eines Elternabends über geplante Maßnahmen und binden Sie diese auch in den Entwicklungsprozess zur Bewegten Schule ein. Sie können dabei vorhandenes Know-how nutzen, zum einen wenn es um die Vorstellung spezieller Sportarten oder körperlicher Aktivitäten und zum anderen, wenn es um die Gestaltung von Bewegungsräumen in und um die Schule geht.
- ➎ **Bewegter Schultag:** Eine Rhythmisierung des Unterrichts und die Auflösung der 45-Minuten Einheiten erleichtern es Bewegung in den Unterrichtsalltag zu integrieren und einen Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung zu ermöglichen.

Anregungen für infrastrukturelle Maßnahmen

- ➏ **Schulhausgestaltung:** Im Schulhaus lassen sich Veränderungen meist nicht ganz so einfach durchsetzen wie im Außenbereich, da die Gebäudestruktur in der Regel an einer sitzenden Unterrichtsform orientiert ist. Grundsätzlich kann die gesamte Schule als Bewegungsraum genutzt werden. Beispielswei-

se können in den Gängen eine horizontale Kletterwand angebracht oder transportable Tischtennisplatten angeschafft werden.

- ☛ **Klassenraumgestaltung:** Ein Klassenzimmer, das Bewegten Unterricht ermöglicht, muss dementsprechend Platz für Bewegung bieten. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass Schulmöbel verrückt werden können und Platz für Bewegung, Entspannung oder Erholung geschaffen werden kann.
- ☛ **Angepasstes Schulmobiliar:** Bieten Sie den Schülern und Schüler/innen die Möglichkeit neue Sitzgelegenheiten zu testen und dynamisches Sitzen auszuprobieren, z.B. Sitzball, Sitzkissen. Schulmöbel sollten höhen- und neigungsverstellbar sein. Teppichböden, Matten oder Decken können für ein bequemes Liegen am Boden sorgen.
- ☛ **Schulhofgestaltung:** Schulhöfe können nicht nur ein Bewegungs- und Entspannungsraum für die Pausen sein, sondern auch für den Unterricht im Freien genutzt werden. Sie sollten so gestaltet sein, dass sie vielfältige Bewegungsmöglichkeiten bieten und beispielsweise Elemente wie eine Spielstraße, einen Erlebnisgarten, ein Labyrinth, einen Kletterturm oder Spielfeldmarkierungen (z.B. Schach, Mühle oder Tempelhüpfen) bieten. Je mehr Naturmaterialien verwendet werden, umso besser.

Anregungen für unterrichtsinterne Maßnahmen

- ☛ **Bewegtes Lernen:** Bewegter Unterricht kann eine Mischung aus herkömmlichen Unterrichtsformen, z.B. Frontalunterricht, und Formen des Bewegten Lernens im Wechsel mit Bewegungs- oder Entspannungspausen sein.
Beispielsweise können Unterrichtsinhalte bewegt vermittelt werden, z.B. das Hüpfen von Rechenaufgaben und ihrer Ergebnisse oder das Erschließen von Geschichten und Gedichten durch Bewegung (z.B. darstellendes Spiel). Darüber hinaus ist es sinnvoll lange Sitzphasen der Schüler/innen zu unterbrechen, indem Lehrkräfte Arbeitsblätter und Materialien nicht selber verteilen, sondern diese von den Schüler/innen selbst abholen lassen.
Weiters können Übungsergebnisse in verschiedenen Ecken der Klasse anhand von aufliegenden Kontrollmaterialien selber kontrolliert werden.
- ☛ **Bewegungspausen, Entspannung und Entlastungsbewegungen:** Sie sollen dazu führen, dass sich die Schüler/innen danach wieder besser konzentrieren können. Wann dafür der geeignete Augenblick ist, liegt im Ermessen der Lehrkraft. Bieten Sie Bewegungs- und Entspannungspausen immer dann an, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Kinder unruhig oder unkonzentriert werden, z.B. nach langen Schreib- und Arbeitsphasen. Idealerweise sind Bewegungspausen so gestaltet, dass die Schüler/innen zumindest 5 Minuten aktiv sein oder sich entspannen können. Machen Sie die Übungen oder Kurzspiele auch selber mit.
- ☛ **Bewegtes Sitzen:** Die starre Sitzordnung wird aufgehoben und den Schüler/innen erlaubt für bestimmte Arbeitsaufträge ihren Platz zu verlassen. Dabei können auch andere Orte als der Klassenraum, z.B. der Gang, die Bibliothek, genutzt werden. Erlauben Sie Ihren Schüler/innen, dass sie ihre Sitzposition öfters ändern dürfen, z.B. den Sessel verkehrt herum benutzen, Sitzbälle oder Sitzkissen zu verwenden, oder einfach auch mal aufzustehen, im Gehen zu lesen oder das Fensterbrett als „Steh Tisch“ zu verwenden. Sind Matten oder Decken vorhanden, können Schüler/innen Texte beispielsweise auf dem Bauch liegend lesen.
- ☛ **Sportunterricht:** Der Sportunterricht kann nicht nur das Interesse an verschiedenartiger Bewegungsformen wecken, sondern durch die Öffnung der Turnhallen für Vereine und andere außerschulische Bewegungsangebote einen Bezug zur Lebenswelt der Schüler/innen herstellen.
- ☛ **Bewegte Hausaufgaben:** Bewegte Hausaufgaben dienen dazu, Bewegungsimpulse auch nach der Schule im privaten Bereich wirksam werden zu lassen. Beispiele dafür sind das Einüben eines Tanzes zur Darstellung einer Kurzgeschichte oder das praktische Üben von Entspannungsmethoden und Entlastungsbewegungen.

Anregungen für unterrichtsexterne Maßnahmen

- ☛ **Bewegte Pausengestaltung:** Bewegte Pausen können von Lehrkräften vorstrukturiert oder aber von den Schülern und Schülerinnen individuell gestaltet werden. Die unkonventionelle Nutzung von Alltagsgegenständen regt die Fantasie und Kreativität der Schüler/innen an, z.B. das Jonglieren eines Ping-Pong-Balls auf einem Bierdeckel oder das Balancieren eines Luftballons. Voraussetzung ist ein Angebot an Kleinmaterial oder eine bewegungsanregende Umgebung. Auch mitgebrachte Materialien von Schülern/

Schülerinnen, z.B. Inline-Skates, können genutzt werden. Gemeinsame Verhaltens- und Sicherheitsregeln erleichtern die Umsetzung.

➤ **Außerunterrichtliche Bewegungsanlässe:** Außerunterrichtliche Bewegungsangebote wie Wandertage, Exkursionen, Badeausflüge, Wettkämpfe oder Theateraufführungen leisten einen Beitrag zu mehr Bewegung im schulischen Alltag. Umgekehrt können Schulfeste oder Aktionstage durch einen Bewegungsschwerpunkt aufgewertet werden.

➤ **Kooperation mit dem außerschulischen Umfeld:** Die Zusammenarbeit mit Vereinen und anderen Bewegungsangeboten tragen dazu bei, dass die Lebenswelt Schule mit der Freizeit vernetzt wird und die Kinder und Jugendlichen Bewegungsangebote in ihrer Umgebung kennen lernen. Beachten Sie, dass Zugangsmöglichkeiten (z.B. Erreichbarkeit) einfach sind und die Angebote nicht zu teuer sind.

[THIEL et al 2009, ECKHARDT, THIEL et al, KOTTMANN, et al 2008, LAGING 2007]

Literaturtipps:

BEIGEL, D.; STEINBAUER, W.; ZINKE, K. (2005): Das bewegte Klassenzimmer. Ein Projekt zeigt Wirkung: Ergebnisse und Anregungen für die Praxis. VAK Verlags GmbH, Freiburg, ISBN: 3-935767-03-X

Über den Inhalt: Dieses Buch berichtet über die Ergebnisse des Schulprojektes „Leichter lernen durch Bewegung“ und die Bedeutung von Brain-Gym®-Übungen im Alltag.

HÖGGER, D. (2005): Begreifen braucht Bewegung. Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz (Hg.), Aarau, zum Download: <http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit/publikationen/begreifen-braucht-bewegung>.

Über den Inhalt: Neben Hintergrundinformationen zur Thematik Bewegung bieten diese Unterlagen zahlreiche Übungen und Umsetzungstipps für die Praxis.

1.5. Unterrichtskonzepte für eine Bewegte Schule – im Überblick

Bewegungsanlässe im Unterricht		
<p>Im Unterricht Bewegung bedingen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ z.B. Unterrichtsmaterial abholen lassen 	<p>In jedem Fach...</p> <p>Anlässe nutzen, Regeln festlegen, Verhalten fordern bzw. zulassen und Methoden anwenden, die das Sitzen unterbrechen oder die Sitzhaltung verändern und Bewegung im Unterricht zulassen, bedingen oder fordern.</p>	<p>Im Unterricht Bewegung zulassen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ z.B. zum Papierkorb gehen lassen
<p>Im Unterricht bewegte Beiträge von Schülern und Schülerinnen fordern</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ z.B. im Stehen antworten und vorlesen ➤ z.B. Gedicht-, Lied-, Referatvorträge als bewegte Inszenierung fordern 		<p>Im Unterricht Lehrer/innen-Tätigkeiten übertragen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ z.B. Materialausgabe ➤ z.B. Medienbedienung ➤ z.B. Tafelanschrieb
<p>Im Unterricht mit Bewegung verknüpfte Unterrichtsmethoden und Sozialformen anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ z.B. Gruppenarbeit, Lernzirkel, Lernspiele ➤ z.B. Rollenspiel, Lernen an Stationen 		<p>Im Unterricht verschiedene Sitz- und Arbeitshaltungen zulassen / bedingen / fordern</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ z.B. Sitzvarianten, aktiv-dynamisches Sitzen ➤ z.B. Sitzball, -keil, Stehpult, ergonomische Sitzmöbel ➤ z.B. Stehen, Knien, Liegen zulassen ➤ z.B. die Lehrerposition im Raum ändern

Quelle: zit. nach ANRICH (Hg. 2000), S. 40

Bewegungspausen im Unterricht		
Gymnastische Übungen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prinzip: Mobilisieren – Dehnen – Kräftigen ➤ auch mit Musik ➤ Schwerpunkt: Schulter- und Rumpfmuskulatur ➤ Kreislaufaktivierung <hr/> Bewegungsgeschichten <ul style="list-style-type: none"> ➤ Geschichten enthalten Bewegungselemente ➤ Vorlesen oder Erzählen bzw. Erfinden 	In jedem Fach ... <ul style="list-style-type: none"> ➤ bei nachlassender Konzentration ➤ bei Ermüdungserscheinungen ➤ bei Unruhe und Unlust ➤ zum Beginn („warming up“) ➤ zur Aktivierung und Vitalisierung ➤ zur Entlastung und Lockerung ➤ zur Rhythmisierung ➤ zum Stressabbau ➤ situationsabhängig oder regelmäßig Sinnvoll <ul style="list-style-type: none"> ➤ in Doppel- und Nachmittagsstunden ➤ nach Schularbeiten oder Tests ➤ nach Konzentrations- oder Sitzphasen ➤ bei offenem Fenster und im Freien 	Bewegungslieder, -verse, Singspiele, Bewegung mit Musik, rhythmische Bewegungen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lieder, Gedichte, Verse enthalten Bewegungselemente ➤ Musikstücke, Rhythmen <hr/> Bewegungsrituale <ul style="list-style-type: none"> ➤ z.B. zur Begrüßung
Bewegungsspiele <ul style="list-style-type: none"> ➤ kleine Spiele oder Wettbewerbe ➤ Lernspiele 	Gehirnfitness-Übungen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kombinierte Denk- und Bewegungsaufgaben und -übungen <hr/> Propriozeptives Training <ul style="list-style-type: none"> ➤ Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und der Körperhaltung 	Koordinations- und Überkreuzbewegungen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Übungen zur Koordinationsschulung

Quelle: zit. nach ANRICH (Hg. 2000), S. 41

2. Ansatzpunkte für mehr Bewegung im Lebensraum Schule

Obwohl es keine Belege dafür gibt, dass Schüler/innen im Sitzen besser lernen, scheuen viele Lehrkräfte davor zurück, mehr Bewegung im Unterricht oder in der Pause zuzulassen, z.T. aus Angst die Kontrolle über die Schüler/innen zu verlieren, der Befürchtung eines hohen Lärmpegels oder unzureichender Informationen über die Umsetzung und Organisation.

Im folgenden Abschnitt geben wir Ihnen Anregungen, Übungsbeispiel und Tipps für die Praxis, die Sie dabei unterstützen sollen, Bewegung in dem von Ihnen gewünschten Umfang erfolgreich in den schulischen Alltag zu integrieren.

2.1. Allgemeine Hinweise

Wie bei anderen Themen der schulischen Gesundheitsförderung gilt auch hier, ein paar Aspekte zu beachten, um die geplanten Maßnahmen erfolgreich umzusetzen.

- Eine Analyse der Ausgangssituation sollte die Grundlage für Ihre Zielformulierung und Maßnahmenplanung sein. Nehmen Sie sich die Zeit in Erfahrung zu bringen, welche Bewegungsangebote und räumlichen Bedingungen es an Ihrer Schule bereits gibt.
- Nehmen Sie auch Kontakt mit Schulen auf, die bereits Projekte umgesetzt haben. Organisieren Sie ev. Besichtigungsfahrten.

- Holen Sie sich die Unterstützung der Schulleitung und laden Sie möglichst viele Kolleginnen und Kollegen ein mit Ihnen zu kooperieren. Idealerweise wird das Thema dem gesamten Kollegium im Rahmen einer pädagogischen Konferenz vorgestellt. Möglicherweise gibt es bereits Erfahrungen und Know-How, auf denen Sie aufbauen können.
- Achten Sie auf die Rahmenbedingungen. Bedenken Sie – je einfacher die Bewegungsaktivitäten zu organisieren sind, umso leichter lassen sie sich in den schulischen Alltag integrieren. So kann beispielsweise die Sammlung von Übungen und Spielideen für kurze Bewegungssequenzen und -pausen im Unterricht ein Anfang sein, die Sie nachfolgend mit Ihren Kollegen/Kolleginnen in der Praxis erproben.
- Wählen Sie im Rahmen von Projekten oder Aktionstagen bewusst solche Bewegungs- und Sportangebote aus, die auch langfristig gesehen, leicht umsetzbar sind, weil es z.B. in der Region einen Verein gibt, wo Schüler/innen dieser Sport ausüben können. Hoher Zeitaufwand, lange Wegstrecken, hohe Teilnahmegebühren können für Kinder und Jugendliche ein Hindernis sein und demotivierend wirken.
- Nutzen Sie Unterstützungs- und Beratungsangebote von Organisationen und externen Fachleuten.
- Vermeiden Sie es an Gesundheitsmotive zu appellieren, da diese weder für Kinder noch für Jugendlichen einen realen Bezug zur Lebenswelt haben. Abgesehen davon sollte die Freiwilligkeit der Teilnahme immer im Vordergrund stehen.
- Binden Sie Schüler/innen und Eltern in den Gestaltungsprozess ein und nutzen Sie deren kreatives Potential, deren Know-How oder deren handwerkliche Fähigkeiten.

2.2. Praktische Umsetzung

Im folgenden Abschnitt finden Sie Hinweise und Anregungen, wie Sie verschiedene Bausteine einer Bewegten Schule am Schulstandort umsetzen können. Darüber hinaus möchten wir Sie auch auf die Bedeutung struktureller Maßnahmen für nachhaltige Veränderungen im Schulalltag hinweisen.

2.2.1 Themenbereich Bewegter Unterricht

Strukturelle Maßnahmen

Mehr Bewegung im Klassenzimmer erfordert nach LAGING (2007, S. 147) „...ein neues Grundverständnis, das die Bewegungsaktivitäten der Kinder und Jugendlichen nicht als Störung eines unterrichtlichen Vorhabens deutet. Das heißt, dass das Sich-Bewegen von den Lehrkräften nicht nur akzeptiert, sondern auch angeregt und inszeniert werden muss.“ Werkstatt- und Projektunterricht sind dafür genauso eine Voraussetzung, wie genügend große Räume mit entsprechenden Ablagemöglichkeiten und verschiedenen Nischen zum Spielen, Liegen oder Reden sowie dynamischen Sitz- und Arbeitsmöbeln. Eine Sammlung von geeigneten Übungen, Kurzspielen und Praxistipps, die allen Lehrkräften zugänglich ist, erleichtert die Umsetzung in der Praxis.

Unterrichts- und Projektbezogene Maßnahmen

Literatur/Material/Medien

DVD: „Lernen in Bewegung“ des Schweizer Primarlehrers Eduard Buser-Batzli zeigt, wie Kinder im Unterricht spielerisch und in Bewegung lernen.

Bezugsquelle <http://www.lerneninbewegung.ch>

Buch: BLÄSIUS, J. (2008): 3 Minuten Bewegung. Bewegungsgeschichten und Spiele für zwischendurch in Kita und Schule. Don Bosco Verlag, München, ISBN 978-3-7698-16419.

Über den Inhalt: Dieses Buch stellt Mini-Bewegungsspiele vor, die sich schnell und auf kleinstem Raum durchführen lassen.

Buch: MIEDZINSKI, K.; FISCHER, K. (2009): Die Neue Bewegungsbaustelle: Lernen mit Kopf, Herz, Hand und Fuß. Modell bewegungsorientierter Entwicklungsförderung. Verlag Modernes Lernen Borgmann GmbH, Dortmund, ISBN 978-3938187098.

Über den Inhalt: Dieses Handbuch bietet ein breites Spektrum an praktischen Ideen für Material- und Raumgestaltung, Werkstatt- und Entwicklungsarbeit, sowie zahlreiche Texte und Bilddokumente für die Durchführung einer Bewegungsbaustelle.

Praxisbeispiele

„Eine Schule in Bewegung“ - VS Maria Enzersdorf Südstadt/Niederösterreich

Infos auf: <http://www.vssuedstadt.ac.at>

„Gesundheit ist keine Hexerei“ – Neue Mittelschule Eferding Nord/Oberösterreich

Infos auf: <http://www.ooegkk.at> → Vorsorge → Gesundheitsförderung → schulische Gesundheitsförderung → Projekte und Projektgestaltung → Bisher durchgeführte Projekte → Projektinitiativen ab der 5. Schulstufe → Bewegung → Schuljahr 2009/2010

„Bewegte Schule“ am Otto-Hahn-Gymnasium Göttingen/Deutschland

Infos auf: <http://www.ohg.goe.ni.schule.de> → Bewegte Schule

2.2.2 Themenbereich Bewegte Pause

Strukturelle Maßnahmen

Bereits einfache Veränderungen und Adaptierungen können zu mehr Bewegung anregen. Dafür ist es nicht nötig, dass der Pausenhof oder die Pausenhalle wie einen Spielplatz ausgestattet werden. Bewährt hat sich eine Einteilung in Zonen, z.B. eine Spielfläche, eine Kletterzone, Möglichkeiten zum Hüpfen und Springen, aber auch eine Sitzecke und Ruhezone. [THIEL et al 2009]

Neben diesen räumlichen Voraussetzungen ist es sinnvoll, Pausenzeiten zu verlängern und dadurch den Schüler/innen die Möglichkeit zu bieten, stressfrei die Vormittagsjause zu essen und trotzdem noch genügend Zeit fürs Herumtoben (im Freien) zu haben. Insbesondere in der kälteren Jahreszeit sollte entsprechend Zeit fürs A - und Ausziehen zur Verfügung stehen. Auch das Bereitstellen und Wegräumen von Materialien und Spielen benötigt Zeit.

Unterrichts- und projektbezogene Maßnahmen

Literatur/Material/Medien

Webtipp: Schüler/innen können im Werkunterricht oder im Zuge eines Projektes Gegenstände und Geräte für Bewegungspausen selber herstellen, z.B. Zimmern von Spielkisten für Spielobjekte, Bauen von Skateboardrampen, Herstellen von Gleichgewichts- und Schaukelgeräten.

Infos und Anleitungen: <http://www.labbe.de> → ZZZebra → Inhaltsverzeichnis → Erwachsene & Kinder → Spielgeräte

Webtipp: Anleitungen zu Gummitwist, Hüpfspielen, Bewegungsliedern und Co. finden Sie auf <http://www.labbe.de> → ZZZebra, Liederbaum

Broschüre: Praxistipps und Übungen für Entspannungspausen finden Sie in den GIVE-Infoseiten „Stressbewältigung“.

Bezugsquelle: <http://www.give.or.at> → Download → GIVE-Materialien → GIVE-Infoseiten

Broschüre: „Alte Spiele – neu entdeckt“ (die umweltberatung, Hg.), enthält über 50 Spielbeschreibungen für drinnen und draußen.

Bezugsquelle: „die umweltberatung“ NÖ, Tel.: 02742/71829, niederosterreich@umweltberatung.at, www.umweltberatung.at/online-shop, Preis: € 3,50.

Buch: GEGIER, B. (2010): 111 Ideen für die aktive Pausengestaltung. Sport-, Spiel- und Organisationsideen für drinnen und draußen. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, ISBN 978-3-8346-0686-0.

Über den Inhalt: Dieses Buch bietet nicht nur Tipps für eine aktive Pausengestaltung, sondern auch für Mini-Pausen im Unterricht und Spiele für die Nachmittagsbetreuung.

Buch: GREGOR, B.; ROITHINGER, S.; SCHWARZ, H. (2008): Pausen & Sport sicher. Wertvolle Spiele 2. Pichler Verlag, Wien, ISBN 3-85431-464-6.

Über den Inhalt: Dieses Buch umfasst Spiele für Gruppen bis 6 Kinder, für Gruppen bis 12 Kinder, für Gruppen mit mehr als 12 Kindern und liefert Hinweise für Sport- und Spielefeste für Großgruppen.

Praxisbeispiele

„Bewegung und Stressabbau“ - Gesundheits- und Krankenpflegeschule Freistadt/Oberösterreich

Infos auf: <http://gesundheitsberufe.gespag.at/1423.php>

„Bewegte Pause“ – VS Rangersdorf/Kärnten

Infos auf: http://www.vs-rangersdorf.ksn.at/ep_14.html

„Wir gestalten unsere Wohlfühlschule“ – FSW Baumgartenberg/Oberösterreich

Infos auf: <http://www.ooegkk.at> → Vorsorge -- Gesundheitsförderung → schulische Gesundheitsförderung → Projekte und Projektgestaltung → Bisher durchgeführte Projekte → Projektinitiativen ab der 5. Schulstufe → Bewegung → Schuljahr 2009/20100

2.2.3 Themenbereich Schulraumgestaltung

Strukturelle Maßnahmen

Es müssen nicht immer großflächige bauliche Veränderungen sein, die viel Geld kosten. Versuchen Sie das Beste aus den Gegebenheiten vor Ort zu machen. Klassenräume lassen sich beispielsweise umgestalten, indem Möbel anders gruppiert werden, Raumteiler, Regale oder Pflanzen angeschafft werden.

In Form eines Projektes lassen sich derartige Vorhaben gut umsetzen. Scheuen Sie sich nicht Eltern um Mitarbeit und Unterstützung zu bitten.

Unterrichts- und projektbezogene Maßnahmen

Literatur/Material/Medien

Webtipp: Zahlreiche Informationen zum Thema Schulmöbel, die bewegen finden Sie auf <http://www.haltungsbewegung.de/arbeitsplatz-schule-schulmöbel-die-bewegen.aspx>

Webtipp: Eine Sammlung an Tipps und Hinweisen für die praktische Umsetzung finden Sie auf <http://www.umweltbildung.at> → Arbeitsfelder → Schule → Projekte → Arbeitsplatz Schule – Schulmöbel die bewegen

Broschüre: Amt der NÖ Landesregierung, Abt. Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung (Hg. 2005): Schulfreiräume – Freiraum Schule. Handbuch zur naturnahen Gestaltung. 3100 St. Pölten.

Bezugsquelle: zum download unter <http://www.schulfreiraum.com> → Handbuch

Broschüre: „Schulhöfe – planen, gestalten, nutzen“ (2007), Martina Hoff, Helmut Kaup, Angelika Röhr, Gemeindeunfallversicherungsverband (GUVV) Westfalen-Lippe (Hg.).

Bezugsquelle: zum Download auf <http://www.bug-nrw.de> → Schule → Schule als Lebensraum → Weitere Beiträge

Buch: UEDL-KERSCHBAUMER, L.; ACHTIG, S. (2010): Baumschaukel und Sandkuchen. die umweltberatung (Hg.). Verlag Pro Umwelt, St. Pölten, ISBN 978-3-200-01955-3.

Über den Inhalt: In diesem Buch werden Gestaltungsideen für Privatgärten, Schul- und Kindergartenfreiräume vorgestellt.

Praxisbeispiele

„Freiluftklasse und Wohlfühlcke“ – HS Lunz am See/Niederösterreich

Infos auf: <http://www.hslunz.ac.at>

Projektbeispiele der Österreichischen Plattform zum Thema Schulfreiraum

Infos auf: <http://www.schulfreiraum.com>

2.2.4 Themenbereich Sportunterricht

Strukturelle Maßnahmen

Nutzen Sie für den Sport- und Bewegungsunterricht natürliche Bewegungsräume in der schulischen Umgebung z.B. ein Schwimmbad oder Badesee, einen Wald oder ein Auengebiet. Im Zuge der Schulautonomie hat jede Schule die Möglichkeit zusätzliche Sportstunden anzubieten. Nähere Informationen dazu finden Sie im Schulautonomiehandbuch unter <http://www.schule.at/schulautonomiehandbuch/frame.htm>

Unterrichts- und Projektbezogene Maßnahmen

Literatur/Material/Medien

Webtipp: Die Bewegungsinitiative „Gesund & Munter“ bietet eine Sammlung von Unterlagen für die Planung und Durchführung des Unterrichts in der Grundstufe.

Infos auf: <http://www.gesundundmunter.at>

Broschüre: „Jedem Schulkind seine tägliche Sportstunde“ zum gleichnamigen Schweizer Projekt

Infos auf: <http://www.taeglichesportstunde.ch> bestellen.

Buch: BIERÖGEL, S.; HEMMING, A.: Sternstunden im Erlebnisturnen. Spannende Turnstunden für Kinder in Grundschule, Sek I, Ganztage und Verein – mit 64 Gerätekarten, 44 kompletten Stundenbildern und umfangreichen Fotobeispielen. Ökotopia Verlag, Münster, ISBN 978-3-86702-077-0.

Über den Inhalt: Dieser Ringordner enthält eine Sammlung erprobten Sportstundenmaterials für einen abwechslungsreichen Unterricht.

Buch: BLÄSIUS, J. (2005): Spiele in Bewegung bringen. Tischspiele als Basis neuer Spiel- und Bewegungsideen. Verlag Modernes Lernen Borgmann GmbH, Dortmund, ISBN 978-3-8080-0565-1.

Über den Inhalt: Dieses Buch gibt Anregungen und Tipps, wie alt bekannte Kartenspiele, Brettspiele und andere Tischspiele so durchgeführt werden, dass die Teilnehmer in Bewegung kommen.

Buch: REINSCHMIDT, C.; WERNER, V. (2010): Alle(s) in Bewegung. Spiel- und Sportangebote für die Ganztagschule. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, ISBN 978-3-8346-0757-7. Klasse 1–13.

Über den Inhalt: Dieses Buch stellt vielfältige, neue Spiele vor, mit denen sich Schüler/innen allein in der Pause austoben können und enthält eine Auswahl an praxiserprobten und schnell umsetzbaren Sportangeboten.

Praxisbeispiele

„Sportklassen“ – Bundesrealgymnasium 1190 Wien

Infos auf: <http://www.brg19.at> → Schulprofil → Sportklassen

„Bewegung macht Spaß“ – Landwirtschaftliche Fachschule Kleinraming/Oberösterreich
Infos auf: <http://www.fachschule-kleinraming.at> → Projekte

„Stelzenbau und Erprobung im Turnunterricht“ – BG/BRG Zell am See/Salzburg
Infos auf: <http://www.gymzell.at> → Fachbereiche Sport und Gesundheit → Netzwerk Gesundheit

„Fit for life“-Klassen – BG/BRG Stockerau/Niederösterreich
Infos auf: <http://www.bgstockerau.ac.at> → Aktiv Klassen

2.2.5 Themenbereich Bewegung und Umwelt

Strukturelle Maßnahmen

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde-/Stadtverwaltung und externen Experten/Expertinnen sollte sich jede Schule damit auseinandersetzen, welche Maßnahmen dazu beitragen können, dass die Schüler/innen ihren Schulweg vermehrt zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen können.

Unterrichts- und Projektbezogene Maßnahmen

Literatur/Material/Medien

Broschüre: „Raumplanung macht Schule – auch auf der Primarstufe. Umsetzung am Thema Schulweg“.
Bezugsquelle: zum Download auf <http://www.fhnw.ch/ph/iwb> → Beratungs- und Fachstellen → Umweltbildung → Medien

Kampagne: „Pedibus – Der Schulbus auf Füßen“ ist eine Initiative, die dazu beitragen soll, dass Kinder ihren Schulweg wieder zu Fuß zurücklegen und dabei von einer erwachsenen Person begleitet werden. Diese Kampagne wurde beispielsweise in Salzburg, Eisenstadt und Tirol umgesetzt:
Salzburg: <http://www.klimabuendnis.at> → Projekte → Pedibus

Kampagne: „Kindermeile-Kampagne“ (Grüne Meilen) ist eine europaweite Aktionswoche zum Klimawandel, die Schulen und Kindergärten auffordert, den Schulweg umweltfreundlich zurückzulegen, z.B. zu Fuß, mit dem Roller oder Fahrrad, mit dem Bus oder der Bahn.
Infos auf <http://www.klimabuendnis.at> → Projekte → Klimameilen

Projekt „gehen geht“ richtet sich an Kindergärten und Volksschulen und möchte Kindern und Eltern die Vorteile des Schulwegs zu Fuß näher bringen. <http://www.umweltbildung.umweltberatung.at/start.asp?ID=15718&b=7511>

Kampagne: „Zu Fuß zur Schule ... ein sicheres Erlebnis“ ist eine Kampagne des Verkehrsclubs Kanton Bern soll den Bring- und Holfahrten entgegenwirken und die positiven Aspekte des Zu Fuß in die Schule gehen hervorheben.
Infos auf <http://www.schulwege.ch/de/zu-fuss-zur-schule.html>

Buch: Das Methodenhandbuch „Mobilität“ von „die umweltberatung“ enthält Spielanleitungen rund um das Thema Mobilität und Bewegung.
Zum Download auf: <http://www.umweltbildung.umweltberatung.at> → Inhalte → Materialien & Methoden → Mobilität

Buch: GRÜGER, C.; WEYHE, S. (2007): Kinder in Bewegung mit NaturMotorik. Naturprozesse durch Bewegung erleben und verstehen – für Aktionen drinnen und draußen in Kiga, Hort und Grundschule. Ökoptopia Verlag, Münster, ISBN 978-3-86702-012-1.

Über den Inhalt: Dieses Buch gliedert die vier Jahreszeiten in acht Naturprozesse und verbindet sie mit motorischen Erlebnissen, die in der Natur und im Bewegungsraum umgesetzt werden.

Weitere Informationen zur Thematik finden Sie auf <http://www.netzwerk-verkehrserziehung.at>.

Praxisbeispiele

„Multitaxifreier 1. Donnerstag im Monat“ - VS Johannes Messner II Schwaz/Tirol

Infos auf: <http://www.vs-johannes-messner.at> → Projektarbeit

„Waldpädagogik – Den Wald besser verstehen“ – VS Kappel am Krappfeld/Kärnten

Infos auf: <http://www.vs-kappel-krappfeld.ksn.at> → Projekte

„Per Pedes Pass“ – VS Stuhlfelden/Salzburg

http://www.walk-space.at/images/stories/pdf/award_sbg_sieger.pdf

2.3. Praktische Übungen

Im folgenden Abschnitt stellen wir Ihnen Übungen vor, die sich in erster Linie für eine bewegte Unterrichts- und Pausengestaltung eignen.

Hinweise für die Umsetzung:

- ☛ Achten Sie darauf, dass sich Schüler/innen an Vereinbarungen halten, um den Unterricht in anderen Klassen nicht zu stören.
- ☛ Sorgen Sie dafür, dass ausreichend Platz zum Bewegen vorhanden ist.
- ☛ Machen Sie an möglichst vielen Übungen selber auch aktiv mit.

Übung „Fortbewegung zu zweit“ (ab 1. Schulstufe)

Ziele

- ☛ Schüler/innen kommen gemeinsam in Bewegung
- ☛ Schüler/innen lernen sich auf den/die andere/n einzustellen

Material

1 kleines Seil

Durchführung

Die Schüler/innen gehen paarweise zusammen, nehmen sich ein kleines Seil und gehen damit nach draußen. Sie stellen sich nebeneinander auf und binden die zwei mittleren Beine, also das linke des einen und das rechte des anderen Kindes, am Fußgelenk mit dem Seil aneinander. Nun üben sie solange gemeinsam zu gehen, bis sie das gut können. Gelingt ihnen das, versuchen sie nun vorsichtig, mit den „drei Beinen“ zu laufen.

aus: NELLESSEN, U.; HUMPERT, M. (2000): Mehr Bewegung im Unterricht. Eine Kartei für besseres Lernen. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, Karteikarte 85.

Übung „Mit Luftballons bewegen“ (ab 1. Schulstufe)

Ziel

Schüler/innen schulen ihre Geschicklichkeit

Material

Luftballons

Durchführung

Die Schüler/innen gehen paarweise zusammen und jeder/jede nimmt einen Luftballon mit nach draußen. Jeder/jede von ihnen bläst einen Ballon auf und knotet ihn zu. Danach klemmen sich die Kinder die Luftballons zwischen ihre Knie. Nun sollen sie gemeinsam eine vorgegebene Strecke um die Wette laufen. Gewinnen kann nur, wer den Ballon nicht vor dem Ziel auf den Boden fallen lässt.

aus: NELLESEN, U.; HUMPERT, M. (2000): Mehr Bewegung im Unterricht. Eine Kartei für besseres Lernen. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, Karteikarte 111.

Übung „Nach den Sternen greifen“ (ab 1. Schulstufe)

Ziele

- ☛ Entspannung und Revitalisierung von Armen, Schultern und der Wirbelsäule
- ☛ Verbesserung der Atmung

Durchführung

Leiten Sie die Übung folgendermaßen an:

„Wenn wir zu lange sitzen, dann protestiert unser Körper und sagt uns, dass er sich bewegen will. Stell dich hin, die Füße schulterbereit auseinander. Heb deine Arme hoch über den Kopf und greife immer höher nach oben. Zuerst kannst du deinen rechten Arm ganz lang machen, so als ob du dir einen Stern vom Himmel holen willst ...

Dann kannst du deine rechte Seite lockerlassen und mit dem linken Arm nach oben greifen ...

Stell dir dabei vor, dass du dir nun mit der linken Hand einen Stern vom Himmel pflücken willst. Spüre die Streckung in deinem Oberkörper, in deiner Schulter, in deiner Seite, im Arm, in den Fingern ...

Mach das noch ein paar Mal: Greife abwechselnd mit beiden Armen nach den Sternen am Himmel. Atme dabei gleichmäßig tief ein und aus ... (1 min.)

aus: VOPEL, K. W. (2001): Powerpausen. Leichter Lernen durch Bewegung. Iskopress, Salzhausen, S. 151.

Übung „ABC-Spiele“ (ab 2. Schulstufe)

Ziele

- ☛ Schüler/innen üben das Alphabet
- ☛ Schüler/innen kommen in Bewegung

Durchführung

Die Schüler/innen begeben sich nach draußen (in die Pausenhalle oder auf den Schulhof) und gehen paarweise zusammen. Sie sollen sich nun mit dem Alphabet auseinandersetzen und beim Bockspringen zeigen, wie gut sie die Reihenfolge der Buchstaben im Alphabet kennen.

Das Kind, das den Bock macht, ruft einen Buchstaben. Das andere ruft beim Anlauf den Buchstaben, der im ABC davor kommt, und nach dem Sprung den Buchstaben danach. Nun ist das Kind selber an der Reihe, einen Bock zu machen und einen neuen Buchstaben zu rufen.

aus: NELLESEN, U.; HUMPERT, M. (2000): Mehr Bewegung im Unterricht. Eine Kartei für besseres Lernen. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, Karteikarte 33.

Übung „Orientierung in der Schule“ (ab 2. Schulstufe)

Ziele

- ☛ Schüler/innen lernen Schätzungen abzugeben
- ☛ Schüler/innen bewegen sich durch das Schulhaus

Material:

2 Stifte, 2 Notizzettel

Durchführung

Die Schüler/innen gehen paarweise zusammen und überlegen, wie viele Türen ihre Schule hat. Jeder schätzt eine Zahl und notiert sich diese für sich (geheim) auf einen Zettel. Nun gehen sie gemeinsam los, um alle Türen zu zählen. Dann vergleichen sie das Ergebnis ihrer Schätzung mit dem Ergebnis ihres Rundgangs und finden heraus, wer näher am richtigen Ergebnis dran war.

aus: NELLESEN, U.; HUMPERT, M. (2000): Mehr Bewegung im Unterricht. Eine Kartei für besseres Lernen. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, Karteikarte 61.

Übung „Ausdampfen“ (ab 4. Schulstufe)

Ziele

- ☛ Psychisches und physisches Wohlbefinden fördern
- ☛ Spannung abbauen

Material

Kissen, Decken oder Matten

Durchführung

Die Schüler/innen sitzen in Gruppen auf Kissen, Decken oder Matten. Sie lassen locker ihre Unterarme und Fäuste fallen und atmen bewusst und betont aus. Nun schlagen sie so lange auf Kissen, bis alle genug haben. Dann ruhen sie sich auf ihren Kissen, Decken oder Matten aus.

aus: BUCHER, W. (Hg. 2000): 814 Spiel- und Übungsformen. Bewegtes Lernen Teil 2 (4.-6. Schuljahr). Verlag Hofmann Schorn-dorf, Übung 202.

Übung „Berühr mich“ (4.–6. Schulstufe)

Ziele

- ☛ Förderung eines Bewegungsrhythmus
- ☛ Entwicklung der (akustischen) Wahrnehmungsfähigkeit
- ☛ Förderung der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit

Material

Musik, Kassettenrekorder

Durchführung

Alle bewegen sich frei zur Musik. Wenn die Musik stoppt, bleiben alle stehen und versuchen, ohne sich vom Ort wegzubewegen, jemand anderen zu berühren.

Wenn zwei Schüler/innen nebeneinander stehen, gilt nur die erste Berührung. Der-/diejenige, welche/r als erstes berührt worden ist, gilt als abgeschlagen. Diejenigen, die berührt worden sind, müssen sich ab nun auf eine andere Art fortbewegen (z.B. Riesenschritte machen, rückwärts laufen o.ä.).

Wenn die Musik stoppt, versuchen die Spieler/innen abermals, sich gegenseitig zu berühren. Wer einmal abgeschlagen worden ist, muss die andere Fortbewegungsart (z.B. Riesenschritte) auf jeden Fall beibehalten, auch wenn er/sie wiederum berührt wird oder aber ein anderes Kind berührt. Das geht so lange, bis nur noch ein Kind übrig bleibt (= sich noch frei zur Musik bewegen kann).

Variation

Wenn jemand, der sich schon anders fortbewegt, von einem Kind, das ebenfalls schon in einer früheren Runde berührt worden ist, abgeschlagen wird, dürfen sich beide wieder frei bewegen (d.h. beide sind erlöst). Dadurch hört das Spiel nicht auf, sondern ist dann zu Ende, wenn es keinen Spaß mehr macht.

aus: GREGOR, B.; ROITHINGER, S.; SCHWARZ, H. (2008): Pausen & Sport sicher. Wertvolle Spiele 1. Pichler Verlag, Wien, S. 5/14-15.

Übung „Zeichen weitergeben“ (4.–6. Schulstufe)

Ziele

- ➔ Entspannung und Stille wiederherstellen
- ➔ Aufmerksamkeit schulen
- ➔ Körperwahrnehmung schulen

Durchführung

Die Kinder sitzen im Kreis, so dass sie den Rücken des/der Vorderen gut erreichen können. Ein Kind beginnt und zeichnet eine einfache Figur auf den Rücken des/der Vorderen. Diese/r gibt die Figur, so wie er/sie sie gespürt hat, an den/die Nächste/n weiter. Dies wird so lange fortgeführt, bis die Figur zum ersten Kind „zurückkehrt“. Dann wird verglichen, was wirklich gezeichnet wurde und was für die einzelnen Kinder spürbar war.

Variationen

- ➔ Die Kinder stehen oder sitzen in einer Reihe hintereinander. Der/die letzte Schüler/in beginnt mit dem Zeichnen der Figur. Das erste Kind stellt sich, nachdem die Figur auf seinen Rücken gezeichnet wurde, wieder hinten an. Es ist dann der/die nächste Figurzeichner/in.
- ➔ Die Kinder können auch zu zweit spielen, indem sie einander beim Zeichnen abwechseln.

Bemerkungen

Dieses Spiel sollte in Kleingruppen (ca. 8 Kinder) gespielt werden, damit es nicht langweilig wird.

aus: GREGOR, B.; ROITHINGER, S.; SCHWARZ, H. (2008): Pausen & Sport sicher. Wertvolle Spiele 1. Pichler Verlag, Wien, S. 6/10-11.

Übung „Tempo“ (ab 5. Schulstufe)

Ziele

- ➔ Den Körper in Aktion bringen
- ➔ Konzentrationsübung

Durchführung

Fordern Sie die Schüler/innen auf sich irgendwo im Raum aufzustellen (jeder/jede für sich) und tief und ruhig zu atmen.

Das folgende Spiel wird sehr schnell gespielt und die Schüler/innen benötigen dafür ihre volle Aufmerksamkeit und Konzentrationskraft.

Weisen Sie die Schüler/innen darauf hin, dass sie Zusammenstöße mit Klassenkameraden oder dem Mobiliar vermeiden sollen.

Geben Sie den Schüler/innen folgende Anweisung:

„Jetzt hört mir gut zu und merkt euch, was ihr gleich tun sollt. Ich möchte nämlich, dass jeder von euch alle vier Ecken des Raumes berührt und dazu noch den Fußboden und sechs Paar Knie. Wer das geschafft hat, darf kurz das Siegesignal der Indianer senden. Bitte versucht, alles in einer Minute zu schaffen. Ich werde auf die Uhr sehen und euch sagen, wie lange ihr gebraucht habt. Auf die Plätze, fertig, los ...“

Fragen Sie die Schüler/innen anschließend, ob sie sich daran erinnern können, auf welchen Wegen sie durch den Raum gelaufen sind und wessen Knie sie berührt haben.

Bemerkung

Bitte prüfen Sie, ob sich der Klassenraum für diese Aktivität eignet, bzw. ob Ihre Schüler/innen diszipliniert genug sind, sich dabei nicht zu verletzen. Das Ergebnis ist in der Regel ein schneller Anstieg der zur Verfügung stehenden Energie. Das Spiel eignet sich besonders zur Vorbereitung von Aktivitäten, die ebenfalls eine gewisse Schnelligkeit und Improvisationsbereitschaft erforderlich machen.

aus: VOPEL, K. W. (2001): Powerpausen. Leichter Lernen durch Bewegung. Iskopress, Salzhausen, S. 90.

Übung „Umstellprobe“ (5. Schulstufe)

Ziel

Die Schüler/innen üben und festigen Satzstellungen.

Vorbereitung

Jedes einzelne Wort des folgenden Satzes wird auf ein Blatt Papier geschrieben:

„Ich gebe meinem kleinen Hund jeden Abend eine fette Wurst.“

Durchführung

Die Blätter werden gemischt und an zehn Schüler/innen verteilt. Diese stellen sich in einer zufälligen Reihenfolge in einem Halbkreis auf.

Die Gruppe erhält dann den Auftrag, sich so aufzustellen, dass ein sinnvoller Satz entsteht. Dabei soll möglichst wenig miteinander gesprochen werden.

Die Gruppe soll nun durch Umstellen der einzelnen Wörter oder Satzteile, also der entsprechenden Personen, weitere sinnvolle, grammatisch richtige Sätze bilden. Die Satzteile sollen jeweils benannt werden.

Möglichkeiten sinnvoller Sätze:

- ➡ „Ich geben jeden Abend meinem kleinen Hund eine fette Wurst.“
- ➡ „Jeden Abend gebe ich meinem kleinen Hund eine fette Wurst.“
- ➡ „Eine fette Wurst gebe ich meinem kleinen Hund jeden Abend.“
- ➡ „Eine fette Wurst gebe ich jeden Abend meinem kleinen Hund.“

Auswertung

Bei der Umstellprobe erspüren die Schüler/innen, dass die Satzteile „meinem kleinen Hund“, „jeder Abend“ und „eine fette Wurste“ nur gemeinsam umgestellt werden können. Die Schüler/innen, die an diesen Satzteilen beteiligt sind, sollten sich also mit den Armen einhaken. Das Verb „gebe“ erlebt die Enttäuschung, dass es nie umgestellt wird: Es bleibt immer an zweiter Position.

Welcher Satzteil fühlt sich bei den einzelnen Umstellungen wichtig?

Hinweis

Bei vielen Schüler/innen können zwei oder drei Gruppen gleichzeitig die Übung durchführen.

aus: ANRICH, C. (Hg. 2003): Bewegte Schule, bewegtes Lernen. Band 3. Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig, S. 43.

Übung „Werfen und Fangen eines Jongliertuches“ (ab 5. Schulstufe)

Ziel

Stressabbau durch Bewegungspause

Durchführung

Die Schüler/innen stellen sich aufrecht hin, werfen ein Jonglaletuch (Chiffontuch) in die Höhe und „fangen“ es hinter dem Körper mit der Ferse, Fußaußenseite bzw. –innenseite oder in Bankstellung mit dem Rücken.

Hinweis

Bei sauberen Böden kann in Socken geübt werden.

Schaffen es die Schüler/innen das Tuch vom Boden mit den Zehen aufzuheben? Achten Sie auf den Sicherheitsabstand zwischen Schülern/Schülerinnen und dem Mobiliar.

Variante

Das Tuch so früh wie möglich fangen.

Die Schüler/innen laufen erst ein- bis dreimal (möglichst häufig) unter dem Tuch durch, bevor sie es (mit der Ferse) fangen.

Das Tuch in Rückenlage fangen.

Das Tuch mit dem linken (rechten) Oberschenkel fangen.

Das Tuch in der Luft mit beiden Füßen fangen.

Das Tuch in der Luft zwischen den Knien fangen.

aus: ANRICH, C. (Hg. 2000): Bewegte Schule, bewegtes Lernen. Band 1. Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig, S. 59.

Übung „Bewegungsgeschichte – Regenschauer“ (1.–13. Schulstufe)

Ziele

- ➔ Stressabbau
- ➔ Aktivierung

Durchführung

Der Lehrer/die Lehrerin erzählt die folgende (oder eine eigene) Geschichte, bei der nach längerer Trockenperiode alle Menschen sehnsüchtig Regen erwarten. Die Lehrperson gibt während der Geschichte Bewegungen bzw. Geräusche vor, die entstehen, wenn Regen langsam aufkommt, immer stärker wird, usw.

Die Klasse führt die Bewegungen jeweils so lange aus, bis die Lehrkraft durch die Geschichte zu einer neuen auffordert.

Geschichte

„Viele Wochen hatte es keinen Tropfen mehr geregnet. Die Erde war ausgetrocknet, auf den Feldern alles verdorrt. Sehnsüchtig warteten die Menschen auf Regen. Dann, eines Abends, zogen Wolkenschleier am Himmel auf. Hoffnung kam auf. Und gegen Mitternacht die Erlösung: Feine Wasserfäden (langsam die Handflächen gegeneinander reiben) fielen vom Himmel, streiften die nach oben blickenden Gesichter, benetzten die nackten Arme und Beine und den staubigen Boden der Straße.

Plötzlich kam Wind auf. Und mit dem Wind kamen Tropfen (mit den Fingern schnipsen), zunächst noch vereinzelt und klein – dann immer häufiger und größer. Sie fielen auf die schmutzigen Dächer, die, wie von Pistolenkugeln getroffen, in der Nacht hallten. Erste Rinnsale bildeten sich und liefen von den Dächern auf den Boden. Doch erst ein greller Blitz und ein heftiger Donner öffneten die Schleusen des Himmels (auf die Oberschenkel klatschen).

Sintflutartig stürzten die Wassermassen vom Himmel und drückten alles zu Boden. Aus Rinnsalen wurden schnell Bäche, aus Bächen reißende Fluten (mit beiden Füßen stampfen), die das ausgetrocknete Land überschwemmten und alles mit sich rissen. Doch so schnell, wie das Unwetter gekommen war, zog es auch wieder vorbei (auf die Oberschenkel klatschen).

Aus den Sturzbächen, die aus den regenschwangeren Wolken in die Tiefe gestürzt waren, wurde Nieselregen, (mit den Fingern schnipsen) der schnell in einzelne Tropfen übergang, die in den schmutzigen Fluten verschwanden.

Schon wurde es am Horizont hell. Aber immer noch hing feine Gischt in der Luft (langsam die Handflächen gegeneinander reiben), der in den Strahlen der aufgehenden Sonne in den schönsten Regenbogenfarben glitzerte.“

aus: ANRICH, C. (Hg. 2002): Bewegte Schule, bewegtes Lernen. Band 2. Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig, S. 49.

Übung „Bewegungsspiel – Stühle rücken“ (1.–13. Schulstufe)

Ziele

- ☛ Aktivierung der Schüler/innen
- ☛ Konzentration fördern

Durchführung

Die Schüler/innen bilden einen engen Stuhlkreis. Ein Stuhl bleibt frei. In der Mitte steht ein Kreisspieler/eine Kreisspielerin.

Nach einem Startkommando versucht der Kreisspieler sich auf den freien Stuhl zu setzen.

Die anderen Schüler/innen versuchen dies durch Weiterrücken auf einen freien Stuhl im Kreis zu verhindern. Gelingt es dem Kreisspieler/der Kreisspielerin sich auf einen freien Stuhl zu setzen, wird der Mitspieler/die Mitspielerin, der/die durch zu spätes Nachrücken nun keinen Stuhl mehr hat, neuer Kreisspieler/neue Kreisspielerin.

Nach einem erneuten Kommando beginnt das Spiel von vorn.

aus: ANRICH, C. (Hg. 2002): Bewegte Schule, bewegtes Lernen. Band 2. Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig, S. 58.

3. Verwendete Literatur

ANRICH, C. (Hg. 2000): *Bewegte Schule, bewegtes Lernen*. Band 1 Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig, S. 40, 41, 59.

ANRICH, C. (Hg. 2002): *Bewegte Schule, bewegtes Lernen*. Band 2. Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig, S. 49, 58.

ANRICH, C. (Hg. 2003): *Bewegte Schule, bewegtes Lernen*. Band 3. Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig, S. 43.

BUCHER, W. (Hg. 2000): *814 Spiel- und Übungsformen. Bewegtes Lernen Teil 2 (4.–6. Schuljahr)*. Verlag Hofmann Schorndorf, Übung 202.

DÜR, W.; GRIEBLER, R. (2007): *Die Gesundheit der Österreichischen Schüler/innen im Lebenszusammenhang. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2006*. Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend (Hg.), 1030 Wien, S. 8–11, 30–35.

FISCHER, B.; DICKREITER, B.; MOSMANN, H. (1998): *Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit! Was ist gesichert?* In: ILLI, U.; BREITHECKER, D.; MUNDIGLER, S. (Hg. 1998): *Bewegte Schule – Gesunde Schule*. Internationales Forum für Bewegung (IFB), Wäldi, S. 134.

GREGOR, B.; ROITHINGER, S.; SCHWARZ, H. (2008): *Pausen & Sport sicher. Wertvolle Spiele 1*. Pichler Verlag, Wien, S. 5/14–15, 6/10–11.

GROSSEGGER, B. (2010): „Zu viel Gesundheit ist auch nicht gesund, weil da geht mir etwas ab.“ Jugendliche als Zielgruppe der Gesundheitsförderung. In: HACKAUF, H.; OHLBRECHT, H. (2010): *Jugend und Gesundheit. Ein Forschungsüberblick*. Juventa Verlag Weinheim und München, S. 252–270.

ILLI, U.; (1998): *Bewegte Schule – Gesunde Schule zur Einleitung*. In: ILLI, U.; BREITHECKER, D.; MUNDIGLER, S. (1998): *Bewegte Schule – Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie*. Internationales Forum für Bewegung (IFB), Eigenverlag IFB, Wäldi, S. 7.

KOTTMANN, L.; KÜPPER, D.; PACK, R.-P. (2008): *Bewegungsfreudige Schule. Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen*. Verlag Bertelsmann Stiftung, Gütersloh, S. 14, 15, 17, 21.

LAGING, R.: *Schule als Bewegungsraum – ein Modellversuch in Sachsen-Anhalt*.
http://www.uni-marburg.de/fb21/sportwiss/mitarbeiter_seiten/laging/bewraumschule, eingesehen am 11.01.1011.

LAGING, R. (2007): *Die Bausteine der bewegten Schule*. In: LAGING, R.; SCHILLACK G. (Hg.) *Die Schule kommt in Bewegung. Konzepte und Untersuchungen zur Bewegten Schule mit praktischen Beispielen aus der Sekundarstufe I*. Schneider Verlag Hohengehren, S. 143–164.

MÜLLER, C. (2007): *Was bewirkt die bewegte Schule?* In: LAGING, R.; SCHILLACK G. (Hg.) *Die Schule kommt in Bewegung. Konzepte und Untersuchungen zur Bewegten Schule mit praktischen Beispielen aus der Sekundarstufe I*. Schneider Verlag Hohengehren, S. 194–203.

NELLESEN, U.; HUMPERT, M. (2000): *Mehr Bewegung im Unterricht. Eine Kartei für besseres Lernen*. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, Karteikarte 33, 61, 85, 111.

PHÜSE, U. (1998): *Die Bewegte Schule im Spiegel sozial-ökologischer Veränderungen*. In: ILLI, W.; BREITHECKER, D.; MUNDIGLER, S. (1998): *Bewegte Schule – Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie*. Internationales Forum für Bewegung (IFB), Eigenverlag IFB, Wäldi, S. 43–57.

SCHILLACK, G. (2007): Einige Gedanken zu den zentralen Diskussionspunkten und der Perspektive der „Bewegten Schule“: In: LAGING, R.; SCHILLACK G. (Hg.) Die Schule kommt in Bewegung. Konzepte und Untersuchungen zur Bewegten Schule mit praktischen Beispielen aus der Sekundarstufe I. Schneider Verlag Hohengehren, S. 248–251.

SCHWARZER, R. (2004): Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Hogrefe Verlag, Göttingen, S. 203–228.

THIEL, A.; TEUBERT, H.; KLEINDIENST-CACHAY, C. (2009): Die „Bewegte Schule“ auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation. Schneider Verlag Hohengehren, S. 14, 20, 47–49, 52–59, 60–62, 66.

TITZE, S.; RING-DIMITRIOU, S.; SCHOBER, P.H.; HALBWACHS, C.; SAMITZ, G.; MIKO, H.C.; LERCHER, P.; STEIN, K.V.; GÄBLER, C.; BAUER, R.; GOLLNER, E.; WINDHABER, J.; BACHL, N.; DORNER, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010): Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hg.), Wien: Eigenverlag, S. 6.

UMWELTDACHVERBAND (Hg. 2002): Learnscape Österreich. Schulfreiräume – Freiraum Schule. Forum Umweltbildung, 1080 Wien, S. 5.

VOPEL, K. W. (2001): Powerpausen. Leichter Lernen durch Bewegung. Iskopress, Salzhausen, S. 90, 151.

4. Serviceteil

4.1. Beratungsstellen und Serviceangebote

Österreich

Aktionskreis Motopädagogik Österreich (AKMÖ)

Ungargasse 22/1/4, 1030 Wien

Tel.: 01/96101169

E-Mail: akmoe@motopaedagogik.at

www.motopaedagogik.at

Ansprechpartnerin: Dagmar Steindl

Angebote zum Thema

- Information und fachliche Unterstützung
- Bewegungsgruppen für Kinder und Jugendliche
- Weiterbildungsangebote

Arbeitsgemeinschaft für Sport und Kultur in Österreich (ASKÖ) – Bundesorganisation

Steinergasse 12, 1230 Wien

Tel.: 01/8693245-11

E-Mail: askoe@askoe.at

www.askoe.at

Ansprechpartner: Robert Podiwinsky

ASKÖ-Jugendreferat

Tel.: 01/8693245-20

Ansprechpartnerin: Mag. (FH) Corina Korner

www.jugendsport.at

Angebote zum Thema

- Hopsi Hopper – Bewegungsinitiative für Volksschüler/innen
- Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ) – Bundesorganisation

Dommayergasse 8, 1130 Wien

Tel.: 01/8773820-17

E-Mail: philipp.posch@asvoe.at

www.asvoe.at

Ansprechpartner: Mag. Philipp Posch

Angebote zum Thema

- Planung und Organisation von Jugendsportveranstaltungen
- Aus- und Fortbildungsangebote

AUVA – Soziale Unfallversicherung

Adalbert-Stifter-Str. 65, 1200 Wien

Tel.: 01/331111-0

E-Mail: HAL@auva.at

auva-schulmedien.info

Angebote zum Thema

- Materialien und Medien zum Thema Pausengestaltung, Verkehrserziehung, Sport, Schulweg
- Radworkshops für Kinder
- Fun on Snow – Sicherheitstage für Volksschulen und Schulen ab der 5. Schulstufe

Bewegte Schule Österreich

Kaplanhofstr. 40, 4020 Linz

Tel.: 0732/7470-7225

www.bewegteschule.at

Angebote zum Thema

- Veranstaltungen & Fortbildungen
- Information & Beratung

„Fit für Österreich“

Prinz-Eugen-Str. 12, 1040 Wien

Tel.: 01/5054455

E-Mail: office@fitfueroesterreich.at

www.fitfueroesterreich.at

Angebote zum Thema

- Initiative „Kinder gesund bewegen“ (<http://www.kindergesundbewegen.at>)
- Bewegungsmaterialien (kostenlos), z.B. Jongliertuch, Wurfscheibe, Springseil
- DVD „Bewegungskompetenzen im Volksschulalter“
- Projekt „Ohne Handicap“ für junge Menschen mit leichter körperlicher/geistiger Beeinträchtigung bzw. sozial pädagogischen Förderbedarf

Kuratorium für Verkehrssicherheit

Schleiergasse 18, 1100 Wien

Tel.: 05 77 077-0

E-Mail: service@kfv.at

www.kfv.at

Angebote zum Thema

- Aktionen und Infomaterialien zum Thema Sicherer Schulweg
- Kindersicherheit – Helmi <http://www.helmi.at>

Österreichisches Institut für Schul- und Sportstättenbau (ÖISS)

Prinz-Eugen-Str. 12, 1040 Wien

Tel.: 01/5058899

E-Mail: office@oeiss.org

www.oeiss.org

Ansprechpartnerin: DI Brigitte Rabl

Angebote zum Thema

- Fachberatung und Projektbegleitung für Planung von Sport- und Freizeitanlagen und den Schulbau

Österreichisches Jugendrotkreuz – Generalsekretariat

Wiedner Hauptstr. 32, 1040 Wien

Tel.: 01/58900-173

E-Mail: jugendrotkreuz@roteskreuz.at

www.jugendrotkreuz.at

Angebote zum Thema

- Freiwillige Radfahrprüfung
- Schwimmerabzeichen (Oktopus, Früh- und Freischwimmer)
- Rettungsschwimmen

Österreichische Turn- und Sportunion (Sportunion) – Bundesleitung

Falkestr. 1, 1010 Wien

Tel.: 01/5137714

E-Mail: office@sportunion.at

www.sportunion.at, <http://www.ugotchi.at>

Angebote zum Thema

- UGOTCHI – Bewegungsinitiative für Volksschüler/innen
- Sportangebote für Kinder und Jugendliche (z.B. Actioncamps, Jugendtreffs)

Kärnten

Verein Gesundheitsland Kärnten

Bahnhofstr. 26/1, 9020 Klagenfurt

Tel.: 050 536/57040

E-Mail: gesunde.gemeinde@gv.at

www.gesundheitsland.at

Angebote zum Thema

- Bewegungsprojekte für verschiedene Schulstufen (z.B. Kids Aktiv, Youth Aktiv)

Niederösterreich

NÖ Gesundheits- und Sozialfonds BgA „Gesundes Niederösterreich“

Stattersdorfer Hauptstr. 6 C, 3100 St. Pölten

Tel. 02742/90610-757

E-Mail: office@gesundessnoe.at

www.gesundessnoe.at

Ansprechpartnerinnen: Herbert Wojta-Stremayr (Bewegte Klasse I), Mag. Alexandra Benn-Ibler (Bewegte Klasse II)

Angebote zum Thema

- Projekt „Bewegte Klasse I“ (Grundschule)
- Projekt „Bewegte Klasse II“ (Sekundarstufe)

Oberösterreich

Amt der OÖ Landesregierung Direktion Soziales und Gesundheit / Abt. Gesundheit

Bahnhofplatz 1, 4021 Linz

Tel.: 0732/7720-14201

E-Mail: ges.post@ooe.gv.at

www.land-oberoesterreich.gv.at → Gesundheit → Gesundheitsförderung

Angebote zum Thema

- Haltungs- und Bewegungsberatung an allen öffentlich-rechtlichen Volksschulen des Landes OÖ
- Broschüre „Bewegung beflügelt“ für Kinder und Eltern (zum Download auf http://www.land-oberoesterreich.gv.at/files/publikationen/sgd_bewegung_befluegelt.pdf)

ARGE für Bewegte Schule

Ansprechpartner/innen: Landes-ARGE-Leiter/innen (siehe Liste auf <http://bewegungundsport.eduhi.at>)
Bewegte Schule

Angebote zum Thema

- Beratung
- Symposien und Fortbildungsseminare für Lehrer/innen
- Multiplikatorenschulungen

Salzburg

AVOS – Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg
Elisabethstr. 2, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/887588-0
E-Mail: kastner-bukovski@avos.at
www.avos.at
Ansprechpartnerin: Mag. Angelika Kastner-Bukovski

Angebot zum Thema

- Programm „Bewegte Schule – Gesunde Schule“

Steiermark

Landessportorganisation Steiermark
Jahngasse 1, 8010 Graz
Tel.: 0316/838383-10
E-Mail: karin.griendl@stmk.gv.at
www.bewegungsinitiative.at
Ansprechpartnerin: Mag. (FH) Karin Griendl

Angebote zum Thema

- Projekt „Schule aktiv“ für steirische Volksschulen mit Angeboten zur Bewegung in und um das Klassenzimmer und für die Nachmittagsbetreuung
- Handbücher für Lehrer/innen, Trainer/innen

Tirol

Avomed – Arbeitskreis Vorsorgemedizin in Tirol
Anichstr. 6, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/586063-22
E-Mail: n.griesser@avomed.at
www.avomed.at
Ansprechpartner: Mag. Nikolaus Griesser

Angebot zum Thema

- Projekt „Gesunde Haltung“

Vorarlberg

AKS – Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin
Rheinstr. 61, 6900 Bregenz
Tel.: 05574/2020-0
E-Mail: office@aks.or.at
www.aks.or.at
Ansprechpartnerin: Gabi Miller

Angebote zum Thema

- Bewegungsprogramme z.B. fit 4 kids, schoolwalker

Wien

Institut Bewegtes Lernen Wien
Volksschule 1, Bendagasse 1-2, 1230 Wien
E-Mail: marina.thuma@aon.at
<http://www.bewegtes-lernen-wien.at>
Ansprechpartnerin: Marina Thuma MBA

Angebote zum Thema

- Projekt Bewegtes Lernen
- Fortbildungen für Lehrer/innen

4.2. Fortbildungsreihen

Lehrgang „Bewegte Schule – gesunde Schule“ der KPH Edith Stein Standort Stams
www.kph-es.at/fileadmin/user_upload/sterzinger/KPH_Folder_bewegte_schule.pdf

Lehrgang „Bewegtes Lernen – Gesundheitsförderung“ des Instituts für Bewegtes Lernen Wien
www.bewegtes-lernen-wien.at/htm/fortbildung.htm

Lehrgang „Gesundheitspädagogik – Schwerpunkt Bewegung“ der Pädagogischen Hochschule Steiermark
www.phst.at → Fort-, Weiterbildung → Lehrgänge

Lehrgang „Motopädagogik“ der Pädagogischen Hochschule Steiermark
www.phst.at → Fort-, Weiterbildung → Lehrgänge

Lehrgang „Motopädagogik – Entwicklungsförderung durch Bewegung“ der Kirchlich Pädagogischen Hochschule Graz
<http://kphgraz.at/weiterbildung-lehrgaenge.html>

Weiterbildungsprogramm „bewegtekids“ – Fortbildung des Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB) Maria Enzersdorf für Lehrer/innen
<http://www.imsb.at> → Seminare/Termine

Hinweis: Weitere Seminarangebote finden Sie in den aktuellen Fortbildungsprogrammen der Pädagogischen Hochschulen.

4.3. Interessante Websites

<http://www.auva.at> → Sicher lernen → Schul-Info → Schulmedien

Diese Website informiert über Materialien und Aktionen der AUVA, u.a. zu den Themen Bewegung, Unfallverhütung und Sicherheit.

<http://www.bewegung.ac.at>

Portal des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur zum Thema Bewegung und Sport in Schulen Österreichs

<http://www.bewegteschule.de>

Portal des Niedersächsischen Kultusministeriums bietet Informationen zum Projekt Bewegte Schule.

<http://www.iwalktoschool.org>

Auf dieser Website findet man alle Informationen zum Programm „International Walk to School“.

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

Diese Internetseite bietet Anregungen und methodische Hilfen für eine Bewegte Schulkultur (z.B. Bewegungspausen).

<http://www.schulebewegt.ch>

Auf dieser Website zum gleichnamigen Programm des Bundesamtes für Sport in der Schweiz findet man neben Informationen zum Programm u.a. im Wochentipp-Archiv eine Sammlung an Bewegungsübungen.

<http://www.schulsport-nrw.de>

Dieses Portal bietet nicht nur Informationen rund um das Thema Schulsport, sondern auch Tipps und Anregungen zur Bewegungsfreudigen Schule.

<http://www.taeglichesportstunde.ch>

Auf dieser Website informiert über das Schweizer Projekt „Jedem Schulkind seine tägliche Sportstunde“.

Hinweis: Zahlreiche Informationen rund um das Thema „Bewegte Schule“ finden Sie auch auf <http://www.give.or.at> → Schwerpunktthemen

Impressum

Herausgeber: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung,
eine Initiative von Bundesministerium für Unterricht, Kunst
und Kultur, Bundesministerium für Gesundheit und
Österreichischem Jugendrotkreuz.

Autorin: Dr. Sonja Schuch
Redaktion: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung,
Waaggasse 11, 1040 Wien,
Tel. 01/58900-372,
E-Mail: info@give.or.at,
Internet: www.give.or.at

aktualisiert am: 7. 2. 2013

