

Bewegte Schule – eine sinnvolle Integration von Bewegung in den Schulalltag der Primarstufe

Masterarbeit
an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig
zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Education (MEd)

Eingereicht bei

Prof.ⁱⁿ MMag.^a DDDr.ⁱⁿ Ulrike Kipman, BSc

vorgelegt von

Katja Santner, BEd

41900121

Salzburg, 10. April 2024

Abstract

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Konzept der Bewegten Schule im Primarstufenalltag. Dabei soll die Frage, welche Auswirkungen eine Bewegte Schule hat und wie dieses Konzept sinnvoll in den Primarstufenalltag integriert werden kann, beantwortet werden. Eine Bewegte Schule verfolgt grundsätzlich das Ziel, den Alltag für die Schüler*innen bewegungsfreundlicher zu gestalten. Dafür wird auf unterschiedliche Bewegungsangebote, neben dem Pflichtgegenstand „Bewegung und Sport“, im Schulalltag zurückgegriffen. Der gesamte Lern- und Lebensraum Schule wird durch den Bewegten Unterricht, die aktive Schulpause, die Bewegungspause während des Unterrichts, sowie im Allgemeinen durch eine Bewegte Schulkultur, ein Ort der vielfältigen Bewegung. Dadurch wird einer „Sitzschule“ bestmöglich entgegengewirkt. Des Weiteren werden dadurch die Gesundheit und die ganzheitliche Entwicklung der Kinder gefördert und gestärkt, Krankheiten vorgebeugt und das allgemeine Wohlbefinden positiv unterstützt. Um Bewegung direkt in den Schulalltag integrieren zu können, lässt sich im praktischen Teil der Arbeit ein Praxiskonzept finden. Für einen Bewegten Unterricht lassen sich Beispiele und unterschiedliche Anregungen, wie für das szenische Darstellen, finden. Eine Kartei bietet in den Kategorien „Spiele“, „Entspannung“ und „Bewegungsrhythmen“ je zehn Übungen für Bewegungspausen an. Von einem Bewegungsbingo zu verschiedenen Yoga-Übungen, wie das doppelte Boot oder der halbe Sonnengruß, einem Bewege-ABC bis hin zu einem Muntermacher-Lied können in der Kartei gefunden werden.

Abstract

This paper deals with the concept of the Moving School in everyday primary school life. The aim is to answer the question of what effects a Moving School has and how this concept can be meaningfully integrated into everyday primary school life. The basic aim of a Moving School is to make everyday life more movement-friendly for pupils. To achieve this, various movement activities are offered in addition to the compulsory subject "PE – physical education" in everyday school life. The entire learning and living space of the school becomes a place of diverse movement through active lessons, active school breaks, movement breaks during lessons and a moving school culture in general. This is the best way to counteract a "sedentary school". It also promotes and strengthens children's health and holistic development, prevents illness and positively supports their general well-being. In order to be able to integrate movement directly into everyday school life, a practical concept can be found in the practical part of the work. Examples and various suggestions can be found for teaching movement, such as for scenic presentation. A card index offers ten exercises for movement breaks in each of the categories "Games", "Relaxation" and "Movement rhythms". From a movement bingo to various yoga exercises such as the double boat or the half sun salutation, an ABC of movement to a pick-me-up song can be found in the card index.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	6
2. Begriffserklärungen und Definitionen: Bewegung Allgemein	8
2.1 Österreichische Bewegungsempfehlungen	8
2.1.1 Die Bewegungspyramide	11
2.2 Die Bedeutung der Bewegung für eine Ganzheitliche Entwicklung der Kinder	13
2.3 Zusammenhang von Bewegung und Lernen	14
2.3.1 Vergleichsstudie	15
2.4 Die Gesundheitssituation	16
3. Das Konzept der Bewegten Schule	18
3.1 Zahnradmodell der Bewegten Schule	19
3.2 Grundgedanken einer Bewegten Schule	21
3.2.1 Rhythmus – Bewegung und Ruhe	21
3.2.2 Gesunde geistige und körperliche Entwicklung	22
3.2.3 Positiver Affekt für die inneren Organe	22
3.2.4 Bewegungsarmut entgegenwirken	22
3.2.5 Präventiv gegen Krankheiten	23
3.2.6 Gesundheitsförderung – Lehrplan	24
3.3 Ziele einer Bewegten Schule	24
3.4 Lehrplanbezug „Bewegung und Sport“ in der Primarstufe	25
3.5 Rolle der Lehrperson	27
3.5.1 Studienergänzung „Bewegtes Lernen“	28
3.5.2 Unterstützung durch AVOS	29
3.5.3 Tipps für die Umsetzung	30

3.6	Exkurs – Interview mit einer Direktorin	32
3.6.1	Qualitative Forschung	32
3.6.2	Interviewfragen	32
3.6.3	Zusammenfassung der Ergebnisse	33
4.	Bewegungsaktivitäten im Schulalltag	37
4.1	Bewegung und Sport	37
4.2	Bewegter Unterricht	37
4.3	Aktive Schulpause	39
4.4	Bewegungspause während des Unterrichts	41
4.5	Bewegte Schulkultur	42
5.	Theoretisches Praxiskonzept für die Primarstufe	43
5.1	Bewegungspause während des Unterrichts	43
5.1.1	Kartei	43
5.1.2	Zusatzheft	62
5.2	Bewegter Unterricht	75
6.	Zusammenfassung, Resümee und Ausblick	83
7.	Literaturverzeichnis	87
8.	Abbildungsverzeichnis	91
9.	Tabellenverzeichnis	93
10.	Anhang	94
10.1	Transkript des Interviews	94
11.	Eidesstattliche Erklärung	102

1. Einleitung

Kinder sind heutzutage, aufgrund der digitalen Vielfalt und dem immer häufiger vorkommenden verdichteten Wohnraum, einer deutlichen Bewegungsarmut ausgesetzt. Umso wichtiger erscheint es, dieser bereits im frühen Alter, wie auch schon in der Primarstufe mit vielfältiger Bewegungsangebote entgegenzuwirken.

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Konzept der Bewegten Schule und beschäftigt sich dabei mit der Frage, welche Auswirkungen eine Bewegte Schule hat und wie dieses Konzept sinnvoll in den Primarstufenalltag integriert werden kann. Ziel dieser Arbeit ist es, einen Überblick über das Konzept und die Integration der verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten zu verschaffen. Mittels Literaturarbeit wurde dieses theoretische Wissen erarbeitet, sowie im Rahmen eines Interviews ein Einblick in eine Bewegte Schule möglich wurde.

Dabei gliedert sich die Arbeit in vier Teilbereiche. Zunächst wird ein Überblick über die Begriffserklärungen und Definitionen von Bewegung allgemein geschaffen. Anschließend wird das Konzept der Bewegten Schule und die verschiedenen Bewegungsaktivitäten im Schulalltag vorgestellt. Zum Abschluss wird ein theoretisches Praxiskonzept näher erläutert.

Mit der Allgemeinen Definition von Bewegung befasst sich Kapitel zwei. Dabei werden die österreichischen Bewegungsempfehlungen, besonders die der Kinder, angeführt. Auch wird hinsichtlich der Bewegung die Gesundheitssituation, sowie die ganzheitliche Entwicklung der Kinder beschrieben. Weiteres wird die Verbindung zwischen Bewegung und Lernen deutlich gemacht.

Im Kapitel zum Konzept der Bewegten Schule wird ein Überblick darüber verschafft, was unter dem Konzept verstanden wird und welche Grundgedanken und Ziele damit verfolgt werden. Des Weiteren werden der Lehrplan, die Umsetzung und die Rolle der Lehrperson angeführt. Zudem wird durch ein Interview mit einer Direktorin einer Volksschule in Salzburg ein direkter Praxiseinblick gewährt.

Eine Darstellung der verschiedenen Bewegungsaktivitäten im Schulalltag erfolgt in Kapitel vier. Es werden die Bereiche von Bewegung und Sport, der Bewegte Unterricht, die aktive Schulpause, die Bewegungspause während des Unterrichts und die Bewegte Schulkultur im Detail beschrieben und theoretisch erläutert, wie diese im Schulalltag integriert werden können.

Abschließend lässt sich in Kapitel fünf ein direkter Einblick, wie Bewegung in den Schulalltag integriert werden kann, finden. Durch das theoretische Praxiskonzept wird mittels einer Kartei, welche für die Bewegungspausen im Unterricht gestaltet ist, ein direktes Integrieren von Bewegungsangeboten in den Schulalltag ermöglicht. Zusätzlich lassen sich noch Beispiele für den Bewegten Unterricht finden, welche Anregung hinsichtlich der Kombination von Bewegung und Sachinhalten bieten.

2. Begriffserklärungen und Definitionen: Bewegung

Allgemein

Seit jeher ist der menschliche Körper für Bewegung ausgelegt und erst, wenn diese ausreichend ausgeführt wird, funktioniert unser Körper richtig. Aber was wird eigentlich unter Bewegung verstanden?

„Bewegung ist jede Aktivität der Skelettmuskulatur, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruhe. Bewegung ist körperliche Betätigung und entsteht durch Zusammenziehen oder Anspannen der Muskeln. Je nachdem ist der Muskel mit oder ohne Bewegungseffekt aktiv“ (Gesundheit.GV.AT, 2024).

Der Mensch verfügt über körperliche und geistige Fähigkeiten, was eine aktive Lebensführung ermöglicht. Hinsichtlich der motorischen Fähigkeiten gibt es verschiedene Bereiche, die abhängig vom Trainingsausmaß, unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Es gibt fünf Bereiche, die Ausdauer, die Kraft, die Schnelligkeit, die Geschicklichkeit und die Beweglichkeit. Je stärker die Ausdauer ausgeprägt ist, desto länger kann eine bestimmte Leistung ausgeführt werden. Mit Übung und Disziplin kann diese stetig verbessert werden. Bei der Kraft wird die Fähigkeit von den Muskeln verstanden, sowie Spannung entwickelt werden kann. Die Schnelligkeit beschreibt die Fähigkeit von schnellen Ausführungen von Bewegungen, bei der Geschicklichkeit ist es wiederum, dass Bewegungsabläufe gesteuert werden können. Dies wirkt sich auch besonders im Alter präventiv gegen Stürze aus. Der fünfte Bereich ist die Fähigkeit der Beweglichkeit, worin verstanden wird, dass die Gelenke bewegt und die Muskeln unterschiedlich stark gedehnt werden können (Gesundheit.GV.AT, 2024).

2.1 Österreichische Bewegungsempfehlungen

Die österreichische Bewegungsempfehlungen (2020, S. 8–13) beschreiben ein empfohlenes Bewegungsausmaß für sechs verschiedene Zielgruppen, unabhängig ihres Alters, Geschlechts, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sinnes oder Mentalbehinderung.

Die österreichischen Bewegungsempfehlungen auf einem Blick:

Zielgruppe	Alter	Empfohlenes Bewegungsausmaß pro Woche
Kinder im Kindergartenalter	3 bis 6 Jahren	<ul style="list-style-type: none"> • Täglich mindestens 3 Stunden
Kinder und Jugendliche	6 bis 18 Jahren	<ul style="list-style-type: none"> • Täglich mindestens 60 Minuten • An 3 Tagen ausdauerorientierte Bewegung • Mindestens an 3 Tagen muskelkräftigende und knochenstärkende Übungen
Erwachsene	18 bis 65 Jahren	<ul style="list-style-type: none"> • An 2 oder mehreren Tagen muskelkräftigende Übungen • 150-300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung
Ältere Erwachsene	Ab 65 Jahren	<ul style="list-style-type: none"> • An 2 oder mehreren Tagen muskelkräftigende Übungen • 150-300 Minuten ausdauerorientierte Bewegungen
Frauen während und nach einer Schwangerschaft	/	<p>Vor der Schwangerschaft:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tägliches Beckenbodentraining • 2 oder mehreren Tagen muskelkräftigende Übungen

		<ul style="list-style-type: none"> • Mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung <p>Nach der Schwangerschaft:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsumfang schrittweise steigern • An 2 oder mehreren Tagen muskelkräftigende Übungen • Mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung
Erwachsene mit einer chronischen Krankheit	/	<ul style="list-style-type: none"> • An 2 oder mehreren Tagen muskelkräftigende Übungen • 150-300 Minuten ausdauerorientierter Bewegung

Tabelle 1: Bewegungsempfehlungen (Österreichische Bewegungsempfehlungen, 2020, S. 10–14)

Besondere Relevanz in Bezug auf die Bewegte Schule stellt die Zielgruppe „Kinder und Jugendliche“ dar. Hierbei kommt deutlich hervor, dass Kinder in einem Alter von 6 bis 18 Jahren ein tägliches Bewegungsausmaß von mindestens 60 Minuten erfüllen sollen. Hauptsächlich wird eine Bewegung mit mittlerer oder höherer Intensität empfohlen. An drei Tagen einer Woche sollte jedoch Bewegung höhere Intensität erfolgen. Unter einer mittleren Intensität wird eine Aktivität verstanden, bei welcher noch gesprochen werden kann, jedoch kein Singen mehr möglich ist. Bei Aktivitäten höherer Intensität sind nur noch kurze Wortwechsel möglich. Des Weiteren werden muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsausübungen für Kinder und Jugendliche mindestens an drei Tagen einer Woche empfohlen (Österreichische Bewegungsempfehlungen, 2020, S. 10–18).

Die Bewegungspyramide unterteilt sich bei den Kindern in drei Bereiche. Von unten beginnend: Beide Felder beschreiben die Alltags- und Ausdauerbewegung, das dritte Feld den Kraftsport und ganz oben befindet sich die sitzende Freizeit. Bei den Erwachsenen gibt es vier Bereiche, und zwar ganz unten die Alltagsbewegung, dann der Ausdauersport, der Kraftsport und auch in der Pyramidenspitze die sitzende Freizeit.

Insgesamt soll die Bewegungspyramide eine Unterstützung und Impulssetzung für die Umsetzung von Bewegungseinheiten sein, sowie sie motivieren soll, sich regelmäßig zu bewegen (Forum. Ernährung heute, 2024).

Alltagsbewegung

Hierbei wird die Basis beschrieben. Es sind verschiedene Bewegungsmöglichkeiten, welche ein Alltag zu bieten hat. Zum Beispiel sollte anstatt eines Liftes das Stiegensteigen gewählt werden, oder auf das Fahrrad beziehungsweise das zu Fuß gehen zurückgegriffen werden, anstatt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren. Auch zu den Alltagsbewegungen zählen tägliche Arbeiten im Haushalt oder im Garten, sowie für die Kinder das Spielen (Forum. Ernährung heute, 2024).

Ausdauersport

Unter Ausdauer wird eine Leistung verstanden, welche über einen längeren Zeitraum aufrecht gehalten werden kann. Erwachsene sollen 3-5-mal die Woche solch einen Ausdauersport betreiben und Kinder, in Kombination mit der Alltagsbewegung, etwa eine Stunde täglich. Durch die regelmäßige Ausführung wird eine Verbesserung des Immunsystems erwartet, sowie die allgemeine körperliche Gesundheit unterstützt wird. Des Weiteren wird die persönliche Stimmung dadurch positiv beeinflusst. Zum Ausdauersport kann das Radfahren, das Wandern, sämtliche Ballspiele oder auch Judo zählen (Forum. Ernährung heute, 2024).

Kraftsport

Bei einem Kraftsport geht es um Übungen, in welchen das eigene Körpergewicht getragen wird, oder gegen einen Widerstand gearbeitet wird. Darunter zählen zum Beispiel das Klettern, das Trainieren im Fitnessstudio

oder auch das Turnen an Geräten. Durch das 2-3-mal wöchentliche Ausüben eines Kraftsportes werden Verletzungen, welche im Alltag sowie durch Sportunfälle entstehen können, vorgebeugt. Auch wird dadurch eine korrekte Körperhaltung unterstützt (Forum. Ernährung heute, 2024).

Sitzende Freizeit

Dies ist die Spitze der Bewegungspyramide, was bedeutet, dass die sitzende Freizeit am wenigsten Zeit eines gesamten Tages einnehmen soll. Ähnlich wie in der Ernährungspyramide gilt es, die oberste Stufe immer am bedachtsten und in Maßen zu genießen. Die sitzende Freizeit ist für die Erholung nach einer Belastung zuständig, soll jedoch maximal 2 Stunden pro Tag andauern. Bei längeren Pausen wird eine aktive Pause empfohlen (Forum. Ernährung heute, 2024).

2.2 Die Bedeutung der Bewegung für eine Ganzheitliche Entwicklung der Kinder

„Ein vielfältiges Bewegungs-, Musik-, Tanz-, Spiel- und Sportangebot fördert nicht nur die Entwicklung kognitiver, sondern vor allem auch die Entwicklung motorischer und emotionaler Kompetenzen. Dadurch sichert die *Bewegte Schule* die Ganzheitlichkeit von Lehren und Lernen“ (Brägger et al., 2017, S. 32).

Die Schule ist somit ein Ort, in welchem nicht nur Wissen vermittelt wird, sondern die gesamte Persönlichkeit eines Individuums im Fokus steht und gefördert werden will. Und hierbei steuert auch die Bewegung einen wichtigen Bestandteil bei, denn dadurch wird die Ganzheitliche Entwicklung von Kindern positiv beeinflusst. Unter einer ganzheitlichen Entwicklung wird die körperliche, die geistige, die emotionale und die soziale Entwicklung verstanden (Brägger et al., 2017, S. 25–29).

Brägger et al. (2017, S. 25–29) heben dabei hervor, dass besonders die Förderung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens, das soziale Handeln und die kognitiven Fähigkeiten durch Bewegung gestärkt werden. Durch das eigene Tun entdecken die Schüler*innen die Welt und entwickeln sich dabei ganzheitlich. In verschiedenen Bewegungsabläufen nehmen die

Kinder unterschiedliche Rollen ein, lernen diese kennen, verinnerlichen diese und können sie dadurch auch in Alltagssituationen einnehmen. Das Handeln im Team, das Umgehen mit Konflikten oder auch Regeln einzuhalten fällt somit meist leichter.

Außerdem stärkt genügend Bewegung im Alltag den Körper, hält diesen fit und vermittelt ein positives Körpergefühl, sowie im Gesamten die Persönlichkeit eines Individuums gestärkt wird (Holterdorf & Proßowsky, 2010, S. 8–9).

2.3 Zusammenhang von Bewegung und Lernen

Es ist eine sehr vertraute Situation: Bewegung während des Telefonierens. Unser Körper reagiert dabei auf die nachlassende Konzentration, indem er durch Bewegung versucht, den Körper wieder in Schwung zu bringen und die Aufmerksamkeit wieder zu steigern. Ähnlich verhält sich dies beim Lernen, wie auch schon Goethe mit „Wer sich bewegt, dem fällt das Denken leichter!“ feststellte (Oppolzer, 2010, S. 9). Für den Unterricht ist diese Information besonders relevant, denn es bedeutet, dass Sachinhalte besonders dann gut erlernt werden, wenn diese aktiv von einem selbst erprobt werden. Dies kann durch szenische Darstellungen, Diskussionen oder auch durch Gruppenarbeiten erzielt werden. Ein „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ (Johann Heinrich Pestalozzi) soll den Schüler*innen ermöglicht werden (Oppolzer, 2010, S. 11).

Bewegung und Lernen stellen nicht nur Grundbedürfnisse eines Menschen dar, sie sind auch eng miteinander verknüpft und spielen eine bedeutende Rolle in unserem Leben. Schon ab Beginn des Lebens drücken sich Kinder mit Bewegungen aus. Die Lebensumwelt wird mittels Greifens, Krabbeln und schließlich Gehen erforscht. Durch diese Bewegungsabläufe werden neue Lernbereiche geöffnet, sowie die Welt kennengelernt und begreifbar gemacht wird (Holterdorf & Proßowsky, 2010, S. 8–9).

Auch lässt sich eine verbesserte Situation durch bewegtes Lernen bei Kindern feststellen. Dabei wird Bewegung in Kombination mit Lerninhalten oder eine kurze Unterbrechung für die Bewegung verstanden. Zudem bietet genügend Bewegung eine ideale Lernvoraussetzung, da die Schüler*innen im Anschluss

eine erhöhte Motivation und Belastbarkeit aufweisen und somit aufmerksamer, wacher und konzentrierter dem Unterricht folgen können. All dies steigert im Gesamten die Leistungsfähigkeit des Schülers (Holl, 2023, S. 6).

2.3.1 Vergleichsstudie

Im Juni 2002 wurde in drei Deutschen Volksschulklassen ein Aufmerksamkeits-Belastungs-Test durchgeführt. Dabei wurden an einem Schulvormittag die erste, die dritte und die fünfte Schulstunde hinsichtlich des Bearbeitungstempos, der Fehleranzahl und des Konzentrationsleistungswertes der Schüler*innen untersucht. Die Schulklassen unterscheiden sich im Ausmaß von Bewegung während eines Schultages. Klasse 1 und 2 verfolgen das Konzept einer Bewegten Schule, wobei beide Schulklassen zwei große Pausen haben, in welcher sie die Möglichkeit zur Bewegung haben. Zusätzlich zur großen Pause ist Klasse 2 optimal im Klassenraum ausgestattet, sodass in diesem auch ideale Bedingungen für Bewegungschancen herrschen. Klasse 3 verfolgt nicht das Konzept einer Bewegten Schule, die Schüler*innen können lediglich die üblichen Pausen als Bewegungsmöglichkeit nutzen (Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, n.d., S. 7–8).

Die Ergebnisse der ersten Stunde fallen von den drei Klassen gleich aus. In der dritten Stunde zeigen sich schon Unterschiede, Klasse 1 und 2 steigern sich im Bearbeitungstempo, sowie die Fehleranzahl sinkt. Klasse 3 bleibt in ihrem Bearbeitungstempo unverändert, jedoch steigt sich die Fehleranzahl ein wenig. Und auch in der fünften Stunde sind Unterschiede eindeutig erkennbar. Schüler*innen der Klasse 1 und 2 steigern sich nach wie vor in ihrem Bearbeitungstempo, Klasse 1 hat nun aber eine leichte Zunahme der Fehleranzahl, in Klasse 2 sinkt die Fehleranzahl weiterhin. Klasse 3 hat einen eindeutigen Leistungsabfall, das Bearbeitungstempo sinkt erheblich und die Fehleranzahl steigt (Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, n.d., S. 8–9).

Anhand dieser Untersuchung wird ersichtlich, dass Bewegung während eines Schulvormittages einer Primarstufe unterstützend hinsichtlich der

Aufmerksamkeit und der Lernfähigkeit wirkt. Sowie auch ersichtlich wird, dass während eines Schultages ausschließlich Pausen als Bewegungsmöglichkeit für Schüler*innen nicht ausreichend sind. Zu beachten ist jedoch, dass diese Untersuchung lediglich an einem Schulvormittag, sowie in nur drei Klassen durchgeführt worden ist, weshalb diese nur einen kleinen Einblick in die unterschiedlichen Schulklassen gibt (Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, n.d., S. 9–10).

2.4 Die Gesundheitssituation

Heutzutage entdecken Kinder die Welt kaum noch mit allen Sinnen. Das „Begreifen“ rückt in den Hintergrund, der Hörsinn und der Sehsinn rücken mitsamt des vielfältigen Technikangebots in den Vordergrund. Diese Vernachlässigung von sportlichen Betätigungen bringt einige negative Folgen mit sich. Die geistige, körperliche und emotionale Entwicklung der Kinder leidet darunter (Oppolzer, 2010, S. 14).

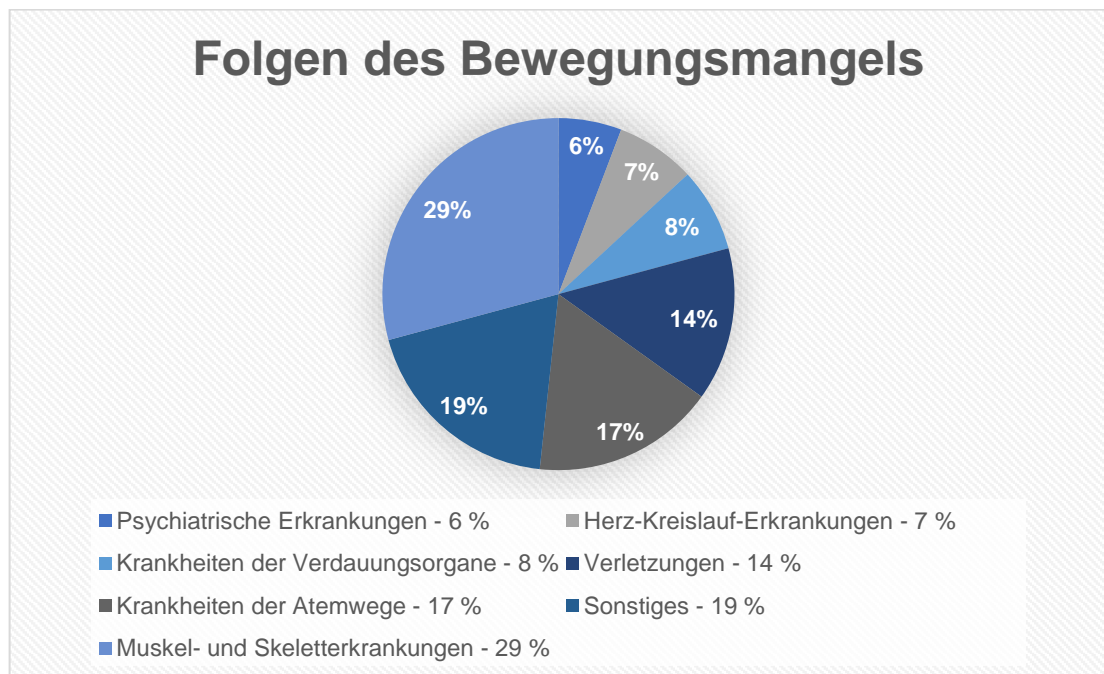


Abbildung 2: Folgen des Bewegungsmangels (Oppolzer, 2010, S. 15)

In der dargestellten Abbildung 2 können die Folgen bei Vernachlässigung von sportlichen Betätigungen der Schüler*innen abgelesen werden. Deutlich wird dabei, dass am meisten die Muskel- und Skeletterkrankungen betroffen sind.

Oppolzer (2010, S. 14) beschreibt auch, dass etwa 85 % der deutschen Schüler Haltungsprobleme, sowie Rückenschmerzen haben.

Es wird also ein eindeutiger Bewegungsmangel bei Kindern beobachtet. Dies kann zu Übergewicht, motorischen Auffälligkeiten, wie etwa, dass Kinder nicht mehr balancieren können, psychischer Instabilität, dass sich Kinder viel weniger zutrauen und ängstlicher sind, eine geringere Anzahl von Synapsen im Gehirn, oder auch zu erhöhten Unfällen führen. Wird nun aber genügend Bewegung im Alltag durchgeführt, wird zum einen präventiv gegen diese Folgen gearbeitet und zum anderen wird der Grundstein für einen gesunden Lebensstil der Kinder bereits in der Primarstufe gelegt (Holl, 2023, S. 6–7).

3. Das Konzept der Bewegten Schule

Ausgehend davon, dass ein Schulvormittag von 7:45 Uhr - 11:30 Uhr andauert, wären das vier Einheiten bei jeweils einer Dauer von 50 Minuten. Dabei sollen Schüler*innen an ihrem Platz sitzen und sich bestenfalls leise den gestellten Aufgaben widmen. Dass ein Kind sich im Alter von 6-10 Jahren etwa nur 15-20 Minuten konzentrieren kann, wird dabei meist nicht viel Beachtung geschenkt (Oppolzer, 2010, S. 28).

Aufgrund dessen hat sich bereits 1983 Urs Illi Gedanken über Bewegung im Unterricht gemacht, um der „Sitzschule“ entgegenzuwirken (Illi et al., 1998, S. 1–2). Aus diesem Grundgedanken wurde ein pädagogisches Konzept, und zwar: die Bewegte Schule. Dieses hat sich über Jahre weiterentwickelt und ist gewachsen. Mittlerweile definiert es sich so, dass sich die Bewegung im Schulalltag nicht nur auf den Sportunterricht beschränken soll, sondern es vielmehr darum geht, Bewegung in den gesamten Schulalltag zu integrieren (Hunger & Zimmer, 2004, S. 77). Darunter wird neben dem Sportunterricht, ein Bewegter Unterricht, die aktive Schulpause, die Bewegungspause während des Unterrichts und auch im Allgemeinen eine Bewegte Schulkultur verstanden. Diese werden ausführlicher unter Punkt 4 „Bewegungsaktivitäten im Schulalltag“ beschrieben.

Im Fokus steht dabei, dass der Schulalltag von Schüler*innen, vereint mit dem natürlichen Bewegungsbedürfnis und der Bewegungsfreude, erlebt und gelebt wird. Die Bewegte Schule beinhaltet dabei, dass der gesamte Lern- und Lebensraum Schule als Bewegungsraum für die Schüler*innen zur Verfügung stehen soll. In diesem wird ein aktives Handeln und ein bewegtes Lernen für die Schüler*innen möglich. Durch diese Lernkultur des Begreifens, Erfassens und Erprobens können neue Lerninhalte besser aufgenommen werden. Dies besagen auch immer neuere Erkenntnisse. Bewegung ist im gesamten sehr wertvoll und hat viele positive Auswirkungen auf die Lernprozesse der Schüler*innen im Primarstufenalltag (Brägger et al., 2017, S. 10–15).

Insgesamt hat das Konzept der Bewegten Schule das Anliegen bewegungsfreundlicher zu werden, Schüler*innen zu Bewegung animieren

und motivieren und ihnen zu einem gesunden Lebensstil zu verhelfen (Holl, 2023, S. 7–8).

3.1 Zahnradmodell der Bewegten Schule

Die Bewegte Schule Österreich (2024) stellt das Konzept in einem Zahnrad dar, welches auch in Abbildung 3 zu erkennen ist. Hierbei wird die Bewegte Schule mithilfe von drei Handlungsfeldern, dem Lern- und Lebensraum, dem Steuern und Organisieren und dem Lehren und Lernen beschrieben.

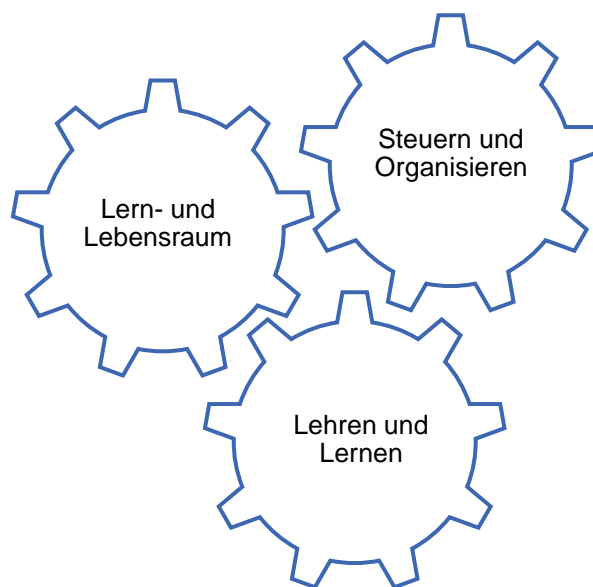


Abbildung 3: Zahnradmodell (Brägger et al., 2017, S. 105)

In einer Bewegten Schule stellt der Lern- und Lebensraum einen wichtigen Bestandteil dar. Das Klassenzimmer, der Schulhof oder auch der Gang sollen im Generellen so gestaltet sein, dass diese Räumlichkeiten die Schüler*innen zu Bewegung animiert. Der Lern- und Lebensraum Schule sollte im Allgemeinen so konzipiert sein, dass es möglich ist, Bewegungs-, Musik-, Spiel-, Sport- und Entspannungsangebote auszuüben (Brägger et al., 2017, S. 105).

In der Gestaltung sollte unter anderem auch ein Erholungsraum für Lehrpersonen berücksichtigt werden. Dies trägt positiv zum Wohlbefinden und

der Gesundheit eines Lehrers bei, was sich auch wiederum positiv auf die Schüler*innen auswirkt (Bewegte Schule Österreich, 2024).

Das „Lehren und Lernen“ beschreibt, dass Bewegung als Prinzip des Lernens und Lebens verstanden werden soll. Durch die Bewegung, in allen Unterrichtsfächern erfolgt ein Lernen mit allen Sinnen, was sich im Allgemeinen positiv auf das Schulleben auswirkt. Beim Lehren und Lernen kann auf eine flexible Gestaltung des Sitzens, einen Wechsel von Unterrichtsorten, das Miteinbeziehen von außerschulischen Experten, Integration von Bewegungspausen, oder auch auf das Einbinden von verschiedenen Arbeitsformen zurückgegriffen werden (Bewegte Schule Österreich, 2024).

Das „Steuern und Organisieren“ beinhaltet hauptsächlich Aufgabenbereiche für die Lehrkräfte. Unter anderem soll ein gutes Zeitmanagement gegeben sein, bei welchem darauf geachtet wird, dass die Belastungsgrenze der Schüler*innen nicht überschritten wird und ausreichend Bewegungseinheiten gegeben sind. Des Weiteren ist es die Aufgabe der Lehrperson sich professionell mit der eigenen Rolle auseinanderzusetzen, um diese sachgemäß den Schüler*innen zu vermitteln. Auch sollte ein regelmäßiger Austausch im Kollegium stattfinden, sowie Elterngespräche und Dienstbesprechungen geführt werden sollen. Um auch die Schüler*innen selbst am „Steuern und Organisieren“ teilhaben zu lassen, sollten Möglichkeiten, wie das Schülerparlament geschaffen werden (Bewegte Schule Österreich, 2024).

Durch das Zahnradmodell wird deutlich, dass diese drei Bereiche von „Lern- und Lebensraum“, „Steuern und Organisieren“ und „Lehren und Lernen“ eng miteinander zusammenhängen, sich gegenseitig beeinflussen und einen wesentlichen Teil zum Schulleben beitragen. Das Zahnradmodell wird als eine Hilfestellung für die Entwicklung einer Bewegten Schule beschrieben (Bewegte Schule Österreich, 2024).

3.2 Grundgedanken einer Bewegten Schule

Um eine Bewegte Schule bestmöglich umsetzen zu können, benötigt es vorab ein Auseinandersetzen der Thematik und die Bewusstheit eines solchen Konzeptes. Christoph Anrich (2003, S. 14) beschreibt dazu sechs verschiedene Grundgedanken der Bewegten Schule, welche in Abbildung 4 dargestellt sind.

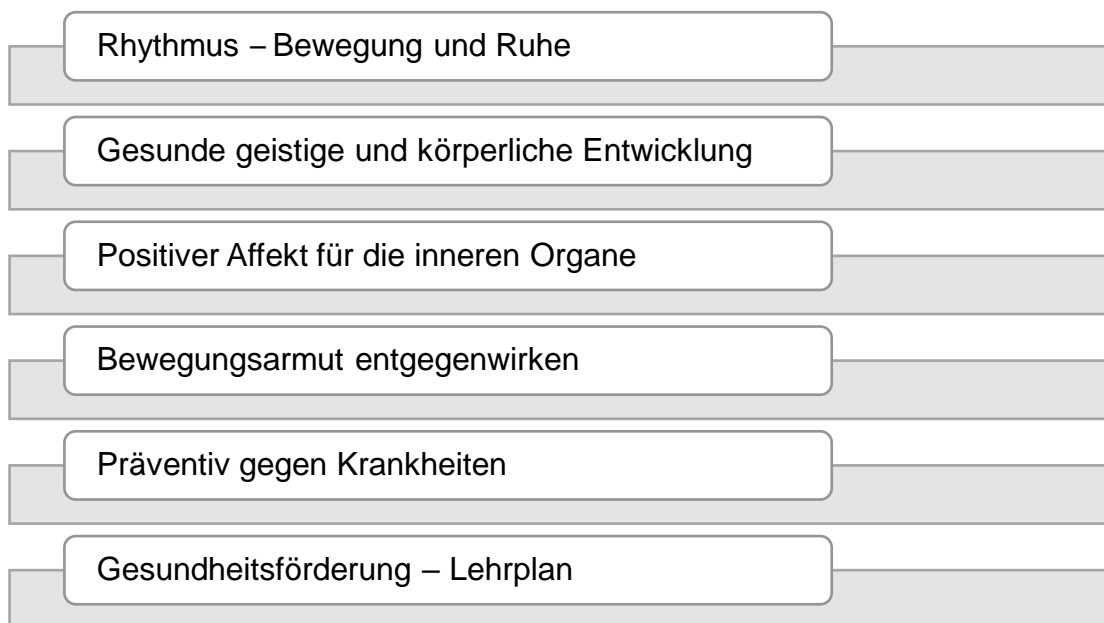


Abbildung 4: Grundgedanken der Bewegten Schule (Anrich, 2003, S. 14)

Diese Grundgedanken stellen gleichzeitig auch die Inhalte einer Bewegten Schule dar (Anrich, 2003, S. 14).

3.2.1 Rhythmus – Bewegung und Ruhe

Die Bewegung und die Ruhe zählen zu den Grundbedürfnissen eines Menschen, umso wichtiger erscheint es, diesen beiden Bedürfnissen im Alltag gerecht zu werden. Für eine Lehrperson bedeutet dies, bestenfalls einen angemessenen Rhythmus zwischen Bewegung und Ruhe zu finden und diesen im Schulalltag den Schüler*innen zu vermitteln. Wenn eine passende Balance zwischen den beiden Bedürfnissen gefunden worden ist, ist der Lernerfolg in der Schule ein höherer. Stille und Ruhe sind besonders wichtig, um die vielen Eindrücke eines Tages verarbeiten zu können. Ein geschützter Rahmen, sowie eine Anleitung der Lehrperson ist anfangs besonders von

Relevanz. Sollte dies gut geübt sein, können die Kinder zukünftig eigenständig diese Ruhephasen in den Tag einbringen, welche für einen optimalen Ausgleich sorgen und neue Kraft geben (Zimmer, 2002, S. 9–12).

3.2.2 Gesunde geistige und körperliche Entwicklung

Bewegung trägt im Generellen einen wichtigen Beitrag zur menschlichen Gesundheit bei, sowie sie positiv zu einer gesunden geistigen und körperlichen Entwicklung verhilft (Beigel, 2019, S. 33). Brägger et al. (2017, S. 14) beschreiben Bewegung als „Entwicklungsbegleiter und -beschleuniger“. Daraus lässt sich schließen, dass Bewegung eine hohe Bedeutung im Unterricht darstellen soll, weshalb es Teil der Grundgedanken einer Bewegten Schule ist.

Über Bewegung lernen die Kinder ihren eigenen Körper besser kennen, erfahren über die eigenen körperlichen Grenzen, sowie Gefühle besser ausgedrückt und verarbeitet werden können. Auch eine Interaktion unter den Kindern wird erprobt und die Umwelt kennengelernt. Im Gesamten lässt sich sagen, dass eine positive ganzheitliche Entwicklung begünstigt wird (Oppolzer, 2010, S. 13).

3.2.3 Positiver Affekt für die inneren Organe

Dass Bewegung auch einen positiven Affekt auf die inneren Organe hat, beschreibt unter anderem Brägger et al. (2017, S. 32). Bewegung ist lebensnotwendig, um die Funktionsfähigkeit unseres gesamten Organismus zu garantieren. Die Muskulatur des Körpers wird trainiert, die Lunge arbeitet und das Herz wird regelmäßig belastet, wodurch es leistungsfähig bleibt. Auch beschreibt Oppolzer (2010, S. 9), dass ein gut funktionierendes Gehirn von einer optimalen Blutzirkulation abhängig ist, welche durch genügend Bewegung erreicht wird.

3.2.4 Bewegungsarmut entgegenwirken

Fischer (2000, S. 7–9), Oppolzer (2010, S. 15) und Beigel (2019, S. 30) beschreiben alle dieselbe Problematik. In der heutigen Zeit lässt sich leider eine Bewegungsarmut erkennen. Durch die Wohnsituation und die mittlerweile sehr ausgeprägte Mediensituation wird die Bewegung im Alltag immer mehr

vernachlässigt. Fast jeder Haushalt besitzt mittlerweile eine vielfältige Auswahl an Medien. Fernseher, Smartphone oder auch das iPad sind für die Kinder dabei meist selbstverständlich und stehen zur täglichen Benutzung zur Verfügung. Eine Konsumüberladung findet statt, was sich negativ auf Bewegungserfahrungen sowie auf das Lernen auswirkt.

Nachdem diese Bewegungsarmut schon im Jahr 2000 von Fischer (2000, S. 7), sowie auch im Jahr 2019 von Beigel (2019, S. 30) beschrieben worden ist, ist davon auszugehen, dass vermutlich auch zukünftig diese Problematik Bestand unseres Lebens bleiben wird. Und eventuell immer schlimmer werden kann. Umso wichtiger erscheint es, dieser unter anderem mit integrierter Bewegung im Schulalltag entgegenzuwirken.

3.2.5 Präventiv gegen Krankheiten

Eine ausreichende körperliche Betätigung ist Voraussetzung für die Gesundheit des Menschen und wirkt sich präventiv gegen Krankheiten aus. Aus diesem Grund zählt dies zu den Grundgedanken der Bewegten Schule, da durch tägliche Bewegung im Schulalltag ein Beitrag dazu geleistet werden kann. Im ersten Schritt sollte bei allen Beteiligten Bewusstsein geschaffen werden. Eine gesunde Lebensführung, also das Achten auf eine gesunde Ernährung und das Betreiben von Sport, unterstützt ein Minimieren von Krankheitsausbrüchen. Ein langfristiger Mangel an Bewegung erhöht den Fall, krank zu werden, beziehungsweise an bestimmten Krankheiten zu erkranken. Laut Statistik haben Menschen, die mehr Sport betreiben, einen kürzeren Krankheitsverlauf als die, die keinen Sport machen (Friedrich, 2010, S. 7–9).

Durch körperliche Aktivitäten im Alltag, besteht für „ein fit bleiben“ bis ins hohe Alter eine höhere Wahrscheinlichkeit. Auch lässt sich besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine eindeutige Abnahme erkennen, was verdeutlicht, dass eine Prävention wirksam ist. Hinsichtlich der Präventionsarbeit eignen sich am besten Bewegungsabläufe im Bereich des Ausdauer- und Krafttrainings (Friedrich, 2010, S. 7–9).

3.2.6 Gesundheitsförderung – Lehrplan

Das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF, 2024, S. 12–11) beschreibt den Lehrplan der Primarstufe. Darin ist die Gesundheitsförderung deutlich verankert. Grundsätzlich werden darunter die Inhalte der körperlichen Hygiene, die psychische, physische und die soziale Gesundheit, eine gesunde und nachhaltige Ernährung, sowie die tägliche Bewegung verstanden. Nachdem der Lehrplan den Leitfaden des Unterrichts darstellt, besteht die Aufgabe der Lehrpersonen darin, diese Inhalte im Laufe der Primarstufenzeit den Schüler*innen passend zu vermitteln. Durch das erworbene Wissen ist es den Schüler*innen möglich, selbstbestimmt ein positives Gesundheitsverhalten zu erlangen.

Hinsichtlich einer Gesunden Schule und des Konzepts der Bewegten Schule ist somit die Gesundheitsförderung berechtigter Bestandteil der Grundgedanken.

3.3 Ziele einer Bewegten Schule

Eine Bewegte Schule verfolgt viele verschiedene Ziele, diese lassen sich in drei Überthemen zusammenfassen: die Gesundheitsorientierten Ziele, die Sozialen Ziele und die Leistungsbezogenen Ziele (Oppolzer, 2010, S. 33).

Die Bewegung trägt einen großen Teil zu unserer Gesundheit bei, weshalb diese einen hohen Stellenwert auch im Schulalltag darstellen soll und als Ziel der Bewegten Schule definiert ist. Dabei steht vor allem die körperliche Gesundheit, die psychische Gesundheit von Stress, Verhalten oder auch das Wohlbefinden, sowie der Ausgleich zur Bewegungsarmut in der Freizeit im Fokus. Mithilfe von täglicher Bewegungszeit im Primarstufenalltag wird dies angestrebt, bestmöglich zu erzielen (Oppolzer, 2010, S. 33).

Oppolzer (2010, S. 32–33) beschreibt viele verschiedene soziale Ziele, welche durch genügend Bewegung im Schulalltag erreicht werden können. Im Allgemeinen soll das „Wir-Gefühl“ gestärkt werden und ein besseres Klassen- und Schulklima entstehen. Auch wird dadurch das Wohlbefinden jedes Einzelnen gefördert und eine entspanntere Atmosphäre im Schulalltag wird möglich. All diese Faktoren streben im Gesamten ein harmonischeres

Zusammenleben an, weshalb unter anderem bei gelungener Umsetzung von einer Abnahme von Aggression und Gewalt an der Schule auszugehen ist. Beck (2021, S. 162–163) beschreibt dabei, dass durch das gemeinsame Erleben von Bewegung, der Zusammenhalt unter den Schüler*innen enorm gesteigert wird, das Verhalten eines Individuums deutlich positiv verstärkt wird und sie sich dadurch stärker mit der Schule identifizieren können.

Bei den Leistungsbezogenen Zielen geht es darum, dass durch die integrierte Bewegung im Schulalltag die Leistung im gesamten der Schüler*innen steigt. Der Unterricht wird mit gezielt eingesetzten Bewegungen unterstützt, denn sind die Schüler*innen körperlich ausgeglichen, ist die Konzentration sowie die Fähigkeit der eigenständigen Arbeit höher, was im Allgemeinen die Leistungsfähigkeit der Kinder enorm steigert. Die Leistungsbezogenen Ziele wirken sich positiv auf die Unterrichtsqualität und die pädagogische Arbeit in der Schule aus (Oppolzer, 2010, S. 34).

3.4 Lehrplanbezug „Bewegung und Sport“ in der Primarstufe

Zu den Aufgaben einer Schule zählt es, einen bestimmten Bildungsauftrag zu verfolgen und diesen den Schüler*innen passend zu vermitteln. Der Lehrplan bietet hierfür den Leitfaden. In diesem werden unter anderem Kompetenzen beschrieben, welche die Schüler*innen am Ende eines Jahres erreichen sollten (BMBWF, 2024, S. 1). Bewegung und Sport zählt dabei zu den Pflichtgegenständen der Primarstufe und ist im Lehrplan verankert, weshalb dieses Fach Teil des Bildungsauftrages der Lehrperson ist (BMBWF, 2024, S. 10).

Zusätzlich zum Schulfach Bewegung und Sport wird eine Öffnung der Schule, sowie des Unterrichts empfohlen. Dabei wird unter anderem eine außerschulische Verknüpfung, sowie die Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Sportvereinen verstanden (BMBWF, 2024, S. 23).

Im vierten Teil des Lehrplans werden 13 verschiedene übergreifende Themen beschrieben, welche mit den Pflichtgegenständen der Primarstufe verknüpft werden können und eine fächerübergreifende Vorgehensweise angestrebt wird. Dabei wird ersichtlich, dass „Bewegung und Sport“ mit 11 von den 13

Themen kombiniert werden kann. Darunter sind Themen wie „Bildungs-, Berufs- und Lebensorientierung“, „Politische Bildung“, „Sprachliche Bildung und Lesen“ oder auch „Verkehrs- und Mobilitätsbildung“. Dadurch wird deutlich, dass Bewegung und Sport eine sehr übergreifende Thematik ist und somit vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten bietet (BMBWF, 2024, S. 9–10).

Im Lehrplan (BMBWF, 2024, S. 21) wird auch beschrieben, dass sehr Vieles von der Lehrperson individuell an die Schul- und Klassensituation angepasst werden kann. Unter anderem ist dabei die Dauer einer Unterrichtsstunde beschrieben, welche durchschnittlich 50 Minuten beträgt. Diese kann aber durchaus länger oder kürzer von der Lehrperson gestaltet sein. Hervorgehoben wird dabei auch, dass die Lehrperson darauf achten soll, dass die Schüler*innen täglich genügend Bewegungszeit erhalten.

In der Stundentafel im Lehrplan unter „Bewegung und Sport“ wird beschrieben, dass grundsätzlich in der Volksschule in der Grundstufe 1 (1. und 2. Klasse) drei Stunden Sport und in der Grundstufe 2 (3. und 4. Klasse) zwei Stunden Sport pro Woche vorgesehen sind. In der Vorschulstufe sind es fünf Wochenstunden. Wird lediglich durch das Schulfach „Bewegung und Sport“ Bewegung an die Schüler*innen vermittelt, hätten Schüler*innen pro Schulwoche, welche 20-25 Stunden beinhaltet, etwa nur 2-3 Stunden Sport (BMBWF, 2024, S. 27–28).

Ausgehend einer 4.Klasse könnte der Stundenplan wie folgt gestaltet sein:

	MO	DI	MI	DO	FR
1.Stunde 7:45-8:35	GU	WE	GU	Rel.	GU
2.Stunde 8:40-9:30	GU	WE	GU	GU	GU
3.Stunde 9:45-10:35	GU	GU	GU	GU	BSP
4.Stunde 10:40-11:30	GU	GU	GU	GU	BSP

5.Stunde	GU	GU	E	FÖ	Rel.
11:40-12:30					

Tabelle 2: Stundenplan (eigene Darstellung)

(GU = Gesamtunterricht, FÖ = Förderunterricht, BSP = Bewegung und Sport, E = Englisch, Rel. = Religion, WE = Werkerziehung)

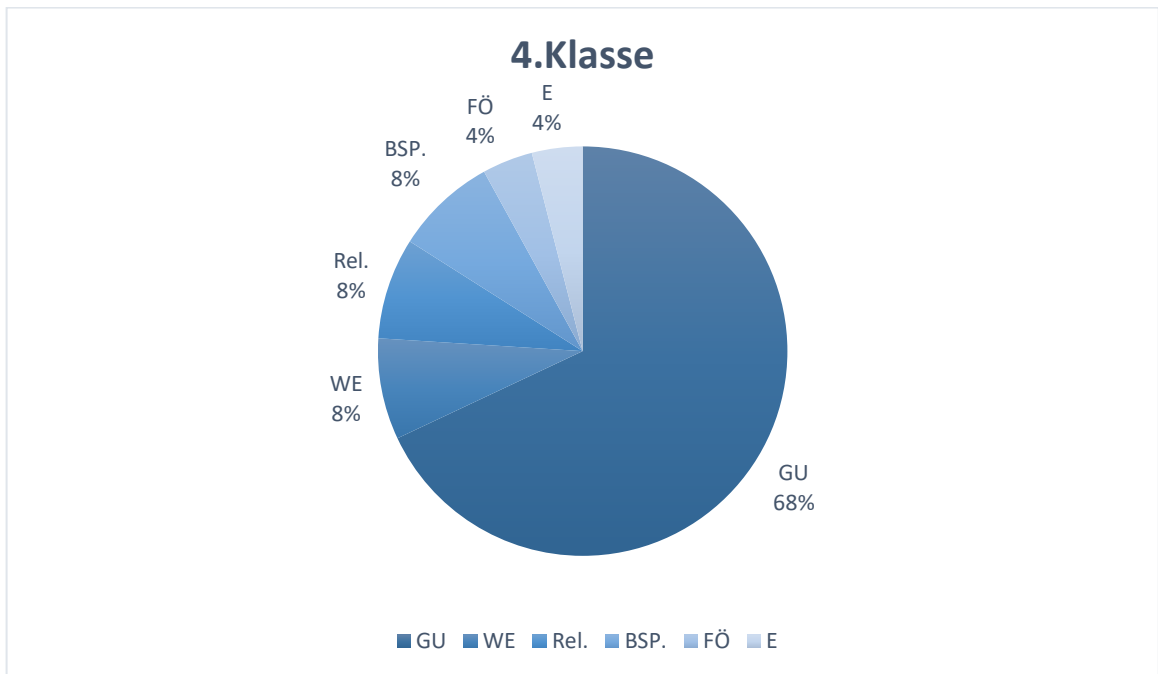


Abbildung 5: 4.Klasse Stundenverteilung (eigene Darstellung)

Wie in diesem Kreisdiagramm deutlich wird, hätten die Schüler*innen einer 4. Klasse, ausgehend vom alleinigen Schulsport, nur 8 % Bewegung in einer Schulwoche. Die restlichen 92 % der 25-stündigen Woche, würden laut Lehrplan mit theoretischen Lerninhalten gefüllt werden.

Es ist eindeutig ersichtlich, dass der reine Sportunterricht einen sehr geringen Anteil im Schulalltag aufweist, weshalb das Konzept der Bewegten Schule eine gute Lösung für mehr Bewegung darstellt.

3.5 Rolle der Lehrperson

Um eine optimale Umsetzung einer Bewegten Schule zu erreichen, ist es von hoher Bedeutung, dass sich die Lehrperson vorab mit der Thematik auseinandersetzt und eine Bewusstseinsbildung hierfür stattfindet. Erst dann

kann die Bewegte Schule ideal umgesetzt werden (Frischenschlager & Gosch, 2018, S. 14–15).

Die Hauptaufgabe einer Lehrperson besteht grundsätzlich darin, dass sie den Schüler*innen ein tägliches und vor allem passendes Ausmaß an Bewegung vermittelt. Wie genau die Umsetzung davon erfolgt, kann die Lehrperson individuell entscheiden (BMBWF, 2024, S. 21).

Ideal wäre eine Anbietung von vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, welche an die jeweilige Situation angepasst sind, dem Alter der Kinder entsprechen, sowie den Kindern Spaß bereitet. Auch soll im Fokus stehen, dass die Schüler*innen motiviert werden und Lust haben sich zu bewegen. Sie sollen zur Bewegung verführt werden und diese gerne ausführen wollen. Spaß an Bewegung sollte von der Lehrperson vermittelt werden (Zopfi, 2010, S. 9–10).

Des Weiteren ist es noch eine wichtige Aufgabe der Lehrkraft, dass sie den Schüler*innen die Wichtigkeit von Bewegung näherbringt. Die Kinder sollen verstehen, warum Bewegung so einen hohen Stellenwert in unserem Leben haben soll. Auch soll ihnen bewusst gemacht werden, dass schon vereinzelte Kleinigkeiten am Tag zu mehr Bewegung führen können. Wie etwa, dass darauf verzichtet wird, mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln in die Schule zu fahren, sondern stattdessen zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren (GIVE, 2024).

3.5.1 Studienergänzung „Bewegtes Lernen“

Um sich noch vertiefender mit der Thematik zu befassen, gibt es die Möglichkeit, die Studienergänzung „Bewegtes Lernen“ an der Paris Lodron Universität Salzburg zu absolvieren. Hierbei werden hauptsächlich Lehrpersonen, welche an Bewegung im Unterricht interessiert sind, angesprochen. Grundsätzlich können aber alle Studenten, die an der Paris Lodron Universität inskribiert sind, daran teilnehmen. Die Studienergänzung „Bewegtes Lernen“ gliedert sich in zwei Module, welche jeweils mit mindestens einer Erfüllung von 12 ECTS angesetzt sind. Für einen positiven Abschluss benötigt es also im Gesamten mindestens 24 ECTS absolviert zu haben. Unter anderem werden dabei Kompetenzen, wie der theoretische Hintergrund von

Bewegung, die praktische Umsetzung in der Schule, das fachspezifische Anleiten von Bewegungsangeboten und Winter- und Sommerschulsportwochen, die Gewaltprävention und auch Inklusion und Bewegung erarbeitet. Grundsätzlich wird das Ziel verfolgt, die Themen „Bewegung – Lernförderung – Gesundheit“ in den Schulalltag integrieren zu können. Bei positiver Absolvierung können pro Modul Zertifikate erworben werden (Paris Lodron Universität Salzburg, 2024).

Zu beachten ist, dass diese Studienergänzung kostenpflichtig ist. 1 ECTS kostet 20 €, somit würden mindestens 480 € zu bezahlen sein (Paris Lodron Universität Salzburg, 2024).

3.5.2 Unterstützung durch AVOS

Sollte der Wunsch einer Umsetzung für eine bewegte Schule bestehen, man als Lehrperson in dieser Thematik jedoch leider zu wenig Erfahrung hat, besteht die Möglichkeit, sich Unterstützung von AVOS (= „Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg“) zu holen (AVOS, n.d.).

AVOS (n.d.) ist ein Programm vom Land Salzburg, wobei sich die Zentrale in der Stadt Salzburg befindet, sich aber auch in allen weiteren Bezirken Außenstellen finden lassen. AVOS ist sehr vielfältig im Gesundheitsangebot. Es wird zum Beispiel etwas für die Zahngesundheit, die regionale Gesundheitsförderung, Baby-Notfall-Kurse, Diabetes-Schulungen oder unterschiedliche Therapieformen angeboten. Auch wird etwas für die Gesundheitsförderungen in Bildungseinrichtungen, unter anderem mit dem Programm „Fokus Bewegung“, angeboten. Dieses Angebot steht für alle Bildungseinrichtungen in Salzburg zur Verfügung, ist kostenlos und variiert in seiner Dauer, da es je nach Einrichtung mit der Umsetzung angepasst wird. Grundsätzlich besteht „Fokus Bewegung“ aus vier Modulen, wobei einzelne oder alle durchgeführt werden können.

Der Ablauf des Programms beginnt zunächst mit der Kontaktaufnahme zu einem Gesundheitsreferent von AVOS, wobei das Programm kurz vorgestellt wird, und die Ziele beschrieben werden. Dann erfolgt die Planung, die Termine werden vereinbart und der Ist-Stand der Schule beziehungsweise der Klasse

wird erhoben. Je nach Bedürfnis werden die Module gewählt (Pausen-/ Bewegungsberatung, Pädagogen*innen Fortbildung, Elterninfoabend zur Bewegungsförderung) und im Anschluss durchgeführt. Das vierte Modul ist ein Follow up Termine, bei welchem wieder der Ist-Stand erhoben wird, und mögliche weitere Schritte besprochen werden (AVOS, n.d.).

3.5.3 Tipps für die Umsetzung

Im Schulalltag sollte eine bestimmte Struktur herrschen, sowie Regeln und Abmachungen ausgemacht und von den Schüler*innen eingefordert werden sollten. Dies vermittelt den Kindern Sicherheit und bildet die Basis für ein Bewegtes Lernen. Wann Bewegung in den Schulalltag einfließen soll, entscheidet am besten die Lehrperson jeden Tag situativ. Zu beachten ist aber die Konzentrationsspannweite der Schüler*innen, sowie ihnen täglich eine Bewegungszeit ermöglicht werden sollte (Zopfi, 2010, S. 9–10).

Konzentrationsfähigkeit	
5-7 Jahre	~15 Minuten
7-10 Jahre	~20 Minuten
10-12 Jahre	~25 Minuten
12-16 Jahre	~30 Minuten

Tabelle 3: Konzentrationsfähigkeit (Oppolzer, 2010, S. 28)

Bei der Umsetzung des Konzeptes der Bewegten Schule ist es von Vorteil, wenn sich vom Team Unterstützung geholt wird. Ein Zusammenschließen und Austauschen mit Kollegen*innen ist für die Umsetzung optimal. Auch sollte auf die passende Gestaltung des Schulhauses geachtet werden und möglicherweise bei Veränderungen dessen die Initiative ergriffen werden, um Vorschläge und Anliegen für eine Bewegte Schule dem Kollegium nahe zu legen. Des Weiteren kann es unterstützend wirken, wenn die Erziehungsberechtigten über die Bewegte Schule aufgeklärt werden und sie über außerschulische Bewegungsangebote für die Kinder aufmerksam gemacht werden. Hierfür ist es sinnvoll, einen eigenen Elternabend zu organisieren, um die genannten Informationen den Eltern gesammelt mitzuteilen (Zopfi, 2010, S. 9–10).

Bei der Auswahl der Bewegungen sollte zunächst auf Bekanntes zurückgegriffen werden, um dabei zuerst Struktur und Sicherheit im Tun zu finden. Dies gilt sowohl für die Schüler*innen, als auch für die Lehrperson selbst. Erst wenn diese Übungen vertraut sind, sollen schrittweise neue Bewegungsangebote, beziehungsweise Übungen in den Schulalltag integriert werden. Die Schüler*innen sollten dabei im Anschluss für erbrachte Leistungen Anerkennung geschenkt bekommen und gelobt werden, um die Motivation und Freude stetig aufrecht zu halten (Zopfi, 2010, S. 9–10).

Das Konzept der Bewegten Schule verlangt nicht nur neue und aufwendige Bewegungsmöglichkeiten, vielmehr zählt es, dass die Bewegung im Alltag gelebt wird. Anstelle einem „Zettelausteilen“ sollen sich die Kinder diese selbst holen oder statt dem starren Arbeiten am Platz wird ein Arbeiten in freier Positionswahl möglich. Bei den Bewegungsangeboten sollte der Kreativität keine Grenzen gesetzt werden, so kann beispielsweise auch anstelle der üblichen Hausaufgaben, Bewegungsaufgaben mit nach Hause gegeben werden (Zopfi, 2010, S. 9–10).

Im Generellen ist es noch von großer Bedeutung, dass einem als Lehrperson die Vorbildfunktion bewusst ist. Aus diesem Grund sollte all das, was von den Schüler*innen verlangt wird, auch von einem selbst eingehalten werden. Bestenfalls werden die verschiedenen Bewegungen mit den Schüler*innen gemeinsam ausgeführt (Zopfi, 2010, S. 9–10).

Als Tipp gilt es auch, auf außerschulische Unterstützung, wie beispielsweise AVOS zurückzugreifen. Oder sich mittels Studienergänzung oder Literatur selbst weiterzubilden. Von der AUVA werden gratis Bücher angeboten, welche online bestellt werden können. Das Buch „Active Learning – Lernen in Bewegung, die 160 besten Übungen für bewegtes Lernen in der Klasse!“ gibt es zum Beispiel für die Grundstufe 1 und Grundstufe 2. In beiden wird zunächst theoretisches Wissen über Lernen in Bewegung vermittelt, sowie der zweite Teil des Buches aus Übungen besteht, welche in den Schulalltag der Primarstufe eingebaut werden können (AUVA, n.d.).

3.6 Exkurs – Interview mit einer Direktorin

Um einen direkten Einblick in den schulischen Alltag der Primarstufe zu erlangen, wurde ein Interview mit einer Direktorin einer Volksschule in Salzburg geführt. Anhand von sechs Leitfragen, wurde das Interview durchgeführt.

3.6.1 Qualitative Forschung

Für das Interview wurde auf das Leitfaden-gestützte Experteninterview zurückgegriffen. Dieses ist ein strukturiertes Interview, in welchem sich vorab Gedanken über das Ziel des Interviews gemacht wurde (Kaiser, 2014, S. 35). Um dann im Interview genau das zu erreichen, werden Interviewfragen, welche den roten Faden durch das Interview darstellen, erstellt (Kaiser, 2014, S. 52). Als Experte gilt dabei jemand, der genügend Kenntnisse über die befragte Thematik verfügt (Kaiser, 2014, S. 72).

Um im Anschluss ein Transkript erstellen zu können, wird das gesamte Interview aufgenommen. Das Transkript stellt somit die Grundlage für die Auswertung der Ergebnisse dar. In diesem Transkript werden personenbezogene Daten als Schutz gegenüber der interviewten Person anonymisiert. Für die Unterscheidung, wer gefragt und wer geantwortet hat, werden I: (Interviewer) und B: (Befragter) im Transkript angegeben (Kaiser, 2014, S. 98).

3.6.2 Interviewfragen

Frage 1: Seit wann verfolgen Sie das Konzept der Bewegten Schule?

Frage 2: Wie haben Sie Ihren Bewegten Unterricht gestaltet?

Frage 3: Haben Sie in Ihrem Unterricht auch Bewegungspausen gemacht? Wenn ja, wie haben Sie diese umgesetzt?

Frage 4: Gibt es an dieser Schule auch eine aktive Schulpause? Wenn ja, wie verläuft diese?

Frage 5: Wie reagieren die Schüler*innen auf die verschiedenen Bewegungsangebote?

Frage 6: Haben Sie einen Unterschied zu Schulen bzw. Klassen bemerkt, in welchen das Konzept der Bewegten Schule nicht verfolgt wird?

3.6.3 Zusammenfassung der Ergebnisse

Frau E. arbeitete schon von 2005 bis 2022 als Lehrerin in einer Volksschule in Salzburg, seit 2022 ist sie dort als Direktorin tätig. Das Konzept der Bewegten Schule hat sie bis zu diesem Zeitpunkt aktiv mit ihrer eigenen Klasse verfolgt.

Neben ihrer Tätigkeit als Direktorin ist sie auch heute noch als Kinderturnleiterin an einer anderen Volksschule aktiv.

Frau E. war vor über zehn Jahren Initiatorin für das Einführen der Bewegten Schule. Seither wird es vom Großteil der Lehrkräfte an der Schule verfolgt. Des Weiteren ist diese Volksschule seit etwa 2010 eine Zirkusschule, welches ein vielfältiges Bewegungsangebot für die Kinder umfasst. Die Übungen und Materialien (Trapez, Seile und Co) können in den Sportstunden von den Lehrkräften angeboten werden, sowie es eine unverbindliche Übung „Zirkus“ gibt.

An dieser Schule wird auch an der Aktion „Ugotchi“ von der Sportunion teilgenommen. Ugotchi ist ein Programm, welches generell für die Gesundheit in den Schulen steht, wobei besonders auf Bewegung der Fokus liegt. Wer an diesem Programm teilnimmt, dem stehen auch Sportvideos zur Verfügung, welche gemeinsam mit den Schüler*innen im Schulalltag durchgeführt werden können. Auch gibt es für die Schüler*innen einen Pass, in welchen sie zum Beispiel eintragen können, ob und wie viel sie sich schon an diesem Tag bewegt haben.

Umsetzung des Bewegten Unterrichts

Jeder Tag wurde mit Bewegung gestartet. Es war eine Art Ritual und wurde wirklich immer eingehalten. Dabei wurden kinesiologyische Übungen bis Herz-Kreislauf-Übungen mit den Schüler*innen umgesetzt. Diese Übungen wurden meist mit Sprache kombiniert.

Auch wurden in den Wochenplan immer eine Bewegungsstation und eine Zirkusstation integriert. Zum Beispiel mussten die Kinder mit dem Rollwagen

im Slalom zu den Lernwörtern fahren, bei den Silben wurde nicht nur geklatscht, sondern auch gehüpft. Oder bei der Zahlenraumerarbeitung in Mathematik wurde zum Beispiel das Auf- und Abgehen der Stiegen genutzt.

Einen besonderen Stellenwert hat der Bewegte Unterricht in der ersten Klasse bei der Buchstabenerarbeitung, denn hierbei wurden die Buchstaben mit dem ganzen Körper in Bewegung kennengelernt.

Umsetzung der Bewegungspausen während des Unterrichts

Die Bewegte Pause während des Unterrichts wurde immer situationsabhängig eingesetzt, wenn Frau E. bemerkte, dass bei den Schüler*innen die Konzentration stark abnahm. Zuerst wurde für Frischluftzufuhr durch das Öffnen eines Fensters gesorgt und dann auf viele verschiedene Bewegungsübungen zurückgegriffen. Die Übungen dafür wurden entweder von Frau E. selbst angeleitet, oder es wurden Kinder bestimmt, welche sich für eine Übung entscheiden und diese anleiten durften. Als Hilfestellung waren genügend Materialien in der Klasse zur Verfügung.

Die Aktive Schulpause

An dieser Schule wird die Pause größtenteils draußen verbracht, nur an wenigen Tagen, wenn es wirklich stark regnet, wird die Pause nach drinnen verlagert.

Bei der aktiven Schulpause draußen können sich die Kinder auf zwei große Pausenhofflächen austoben, bei welchen ihnen viele verschiedene Geräte zur Verfügung stehen. Ein Klettergerüst, Wakeboards, Stelzen, Einräder, Seile, Diabolos, Reifen, sämtliche Gleichgewichtsgeräte oder auch Pedalos können von den Schüler*innen genutzt werden.

Wenn die Pause, aufgrund des Wetters im Schulhaus stattfindet, bleibt grundsätzlich jede Klasse im eigenen Klassenzimmer. Die Schüler*innen dürfen sich aber natürlich trotzdem mit den anderen Klassen treffen. Jede Klasse besitzt eine eigene Pausenkiste, in welcher sich verschiedene Materialien, wie Jonglierbälle, Tücher oder auch Gleichgewichtsgeräte befinden. Diese werden erfahrungsgemäß wenig genutzt. Die Variante, dass der Turnsaal für die Pause im Schulhaus zur Verfügung steht, wurde über

einen bestimmten Zeitraum ausprobiert, aber aufgrund der enormen Lautstärke wieder eingestellt. Frau E. macht deutlich, dass dies für alle Beteiligten unzumutbar war.

Reaktion der Schüler*innen auf die verschiedenen Bewegungsangebote

Besonders auf das Zirkusangebot reagieren die Schüler*innen sehr positiv, etwa 80 % der Schüler*innen sind im Moment für die unverbindliche Übung angemeldet. Durch die hohe Anmeldung kann gedeutet werden, dass dieses Angebot sehr beliebt ist.

Hinsichtlich des Bewegungsangebots im Unterricht haben die Schüler*innen immer alles eingefordert, was üblicherweise stattfinden soll, aber vergessen wurde. Dadurch lässt sich schließen, dass die Bewegung große Bedeutung bei den Kindern darstellte.

Auch bei den Wochenplänen wurde von Frau E. die Erfahrung gemacht, dass die Bewegungsstationen immer die wichtigsten Stationen für die Kinder darstellten. Die Kinder machten diese zum Teil direkt am Anfang, weil sie sich schon sehr darauf freuten und andere hatten diese bewusst für den Schluss als eine Art Belohnung aufgehoben.

Bemerkte Unterschiede zu Schulen bzw. Klassen, in welchen das Konzept der Bewegten Schule nicht verfolgt wird

Frau E. macht deutlich, dass sie kaum einen Einblick in andere Schulen erlangen konnte, weshalb sie darüber nicht urteilen kann. In ihrem Unterricht hatte Bewegung immer einen hohen Stellenwert, weshalb sie Unterschiede zu Schulen beziehungsweise Klasse kaum nennen kann.

Lediglich in eine andere Schule hat sie einen kleinen Einblick, da in diese Schule ihre eigenen Kinder gegangen sind und an dieser Frau E. selbst Kinderturnleiterin ist.

In der Kinderturngruppe nehmen ein paar Kinder ihrer Schule teil, jedoch hauptsächlich nur diese, die sich gerne und gut bewegen. Und fast alle Kinder der anderen Schule. Dadurch lässt sich nur schwer ein Vergleich feststellen, da nur die „guten Schüler*innen“ der eigenen Schule teilnehmen und alle

Schüler*innen der anderen. Die „Guten Schüler*innen“ der eigenen Schule schneiden meist besser ab, als die der anderen Schule. Vor allem auch deswegen, da diese Schule im Vergleich zu ihrer Schule hinsichtlich des Bewegungsangebotes sehr „eingerostet“ ist. Zu beachten ist dabei, auch wenn sich die Lehrperson das Ziel setzt, am Ende des Jahres beziehungsweise am Ende der vier Jahre, alle Schüler*innen unterschiedliche Sportübungen beherrschen, wie die Rolle, Hüftaufschwung und Co, es nie alle Kinder können werden. Demnach darf diesem Vergleich nicht zu viel Gewichtung geschenkt werden. Auch möchte Frau E. nicht beurteilen, ob es bei den Kindern einen Unterschied macht, wenn sie nicht an einer Schule sind, die das Konzept der Bewegten Schule verfolgt.

4. Bewegungsaktivitäten im Schulalltag

In den Schulalltag einer Primarstufe, vor allem jene, welche das Konzept der Bewegten Schule verfolgen, sollen vielfältige Möglichkeiten von Bewegungsaktivitäten integriert werden. Dabei wird neben dem üblichen Sportunterricht zwischen verschiedenen Aktivitäten unterschieden: der Bewegte Unterricht, die aktive Schulpause, die Bewegungspause während des Unterrichts und die Bewegte Schulkultur. Nachstehend werden all diese im Detail erläutert und beschrieben.

4.1 Bewegung und Sport

Im Lehrplan ist das Schulfach „Bewegung und Sport“ verankert und verlangt ein bestimmtes Stundenausmaß pro Woche. Dies variiert je nach Vorschulstufe, Grundstufe 1 und Grundstufe 2 zwischen zwei bis fünf Stunden (BMBWF, 2024, S. 27–28).

Wie bereits unter dem Punkt „2.4 Lehrplanbezug „Bewegung und Sport“ in der Primarstufe“ zu finden ist, stellt der Lehrplan eine Art Leitfaden für den Unterricht dar. Somit finden sich in diesem alle Informationen über die Kompetenzen, welche den Schüler*innen in Zuge dieses Faches vermittelt werden sollen. Wie die genaue Umsetzung dabei aussieht, kann die Lehrkraft selbst entscheiden (BMBWF, 2024, S. 1).

4.2 Bewegter Unterricht

Unter einem Bewegten Unterricht wird ein Bewegtes Lernen verstanden. Denn hierbei wird eine Unterrichtsmethode verfolgt, in welcher Lerninhalte kombiniert mit Bewegung den Schüler*innen nähergebracht werden. Bewegung im Unterricht kann als eine didaktische Hilfe angesehen werden, denn Lerninhalte können dadurch für die Schüler*innen „be-greifbar“ gemacht werden. Ein ganzheitliches Lernen wird ermöglicht. Gelerntes, was von den Kindern selbst ausgeführt wurde, kann sich grundsätzlich besser gemerkt werden, ein „learning by doing“ findet statt. Bewegung kann in alle Unterrichtsfächer miteingebaut werden. Im Deutschunterricht können zum Beispiel Texte szenisch dargestellt werden, im Sachunterricht kann das Phänomen der Aggregatzustände sowie die Verkehrserziehung nachgespielt

werden und im Mathematikunterricht könnten anhand des Aufstellens der Kinder der Umfang oder die Fläche eines Vierecks „be-greifbar“ gemacht werden. Zu beachten ist jedoch, dass auch ein bewegter Unterricht bestimmte Abläufe und Rituale verfolgen soll, um eine optimale Umsetzung erzielen zu können (Anrich, 2003, S. 27–28).

Klusch-Sahmann (1999, S. 102–103) beschreibt, dass sich Freiarbeits-, Wochen- und Tagespläne unter anderem ideal für einen bewegten Unterricht anbieten. Hierbei sollen die Schüler*innen bestimmte Aufgaben, welche üblicherweise die Schulfächer Mathematik, Deutsch oder Sachunterricht behandeln, in einer vorgegebenen Zeitspanne erledigen. Das Bearbeiten solcher Aufgaben lässt den Bedürfnissen der Kinder viel Freiraum, da sie meist selbst den Arbeitsplatz, die Sozialform, sowie die Reihenfolge entscheiden können. Meist steht zusätzlich zum Klassenraum auch der Gang als Arbeitsbereich zur Verfügung. Die Kinder können wählen, ob sie sitzend, stehend, hockend oder auch knieend am Platz oder am Boden verteilt im Arbeitsbereich arbeiten wollen. Zusätzlich zu den üblichen Aufgaben solcher Pläne lassen sich ideal Bewegungsaufgaben miteinbauen. Dies erhöht zum einen ein erfolgreiches Bearbeiten von den Aufgabenstellungen und zum anderen geht es dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Schüler*innen nach.

Für einen optimalen bewegten Unterricht ist eine gut durchdachte Klassenausstattung empfehlenswert. Hierfür bieten sich Stühle und Tische an, welche aufeinander abgestimmt und in ihrer Höhe verstellbar sind. Auch sind Stehtische und Tische mit einer bestimmten Neigung, sowie bestimmte Stühle für ein dynamisches Sitzen von großem Vorteil. Der Klasseraum sollte außerdem so gestaltet werden, dass dieser Platz für flexible Arbeitspositionen, wie Liegeflächen darbietet. All diese Faktoren ermöglichen den



Abbildung 6: Dynamischer Stuhl (eigene Darstellung)

Schüler*innen ein bewegungsfreundliches Umfeld, wodurch tägliche Bewegungszeit im Schulalltag automatisch ermöglicht und integriert wird (Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, n.d., S. 6).

Stühle, Matten und auch Sportgeräte, welche in Abbildung 6, 7 und 8 zu sehen sind, können ideal in den Alltag integriert werden. Vor allem die Matten sind sehr flexibel in der Handhabung, da sie nicht viel Platz brauchen und immer situationsabhängig für Schüler*innen eingesetzt werden können, wenn sie diese gerade benötigen. Gleiches gilt für den dynamischen Stuhl von Abbildung 6, dieser ist höhenverstellbar und beweglich und kann auch ideal für den Unterricht von Schüler*innen verwendet werden. Auch können Bewegungsgeräte, wie eines in Abbildung 7 zu erkennen ist, in den Unterricht miteingebaut werden, sowie in der aktiven Schulpause zur Verfügung gestellt werden können.



Abbildung 7: Sitzpolster und Sportgerät
(eigene Darstellung)



Abbildung 8: Stuhl mit Sitzpolster
(eigene Darstellung)

4.3 Aktive Schulpause

Die Aktive Schulpause ist ein wesentlicher Bestandteil des Schultages, sowie diese auch den Schüler*innen einen Ausgleich zwischen den Unterrichtsstunden bieten soll. Diese kann an unterschiedlichen Orten

erfolgen, unter anderem kann der Schulhof, der Turnsaal, Klassenräume oder auch der Gang als Pausenraum fungieren. In den Pausenorten sollte den Schüler*innen vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten geboten werden. Dies beinhaltet zum Beispiel bestimmte Flächen für Ball-, Lauf- oder Fangspiele, die Nutzung von Spielgeräten, die Möglichkeit zu Klettern oder auch zu Balancieren und auch Ruhezeiten. Zu beachten ist, dass in allen Räumen und Pausenflächen eine ansprechende und motivierende Gestaltung berücksichtigt wird, welche die Absicht verfolgt, dass die Kinder zu Spiel und Bewegung animiert werden (Fischer, 2000, S. 51–60).

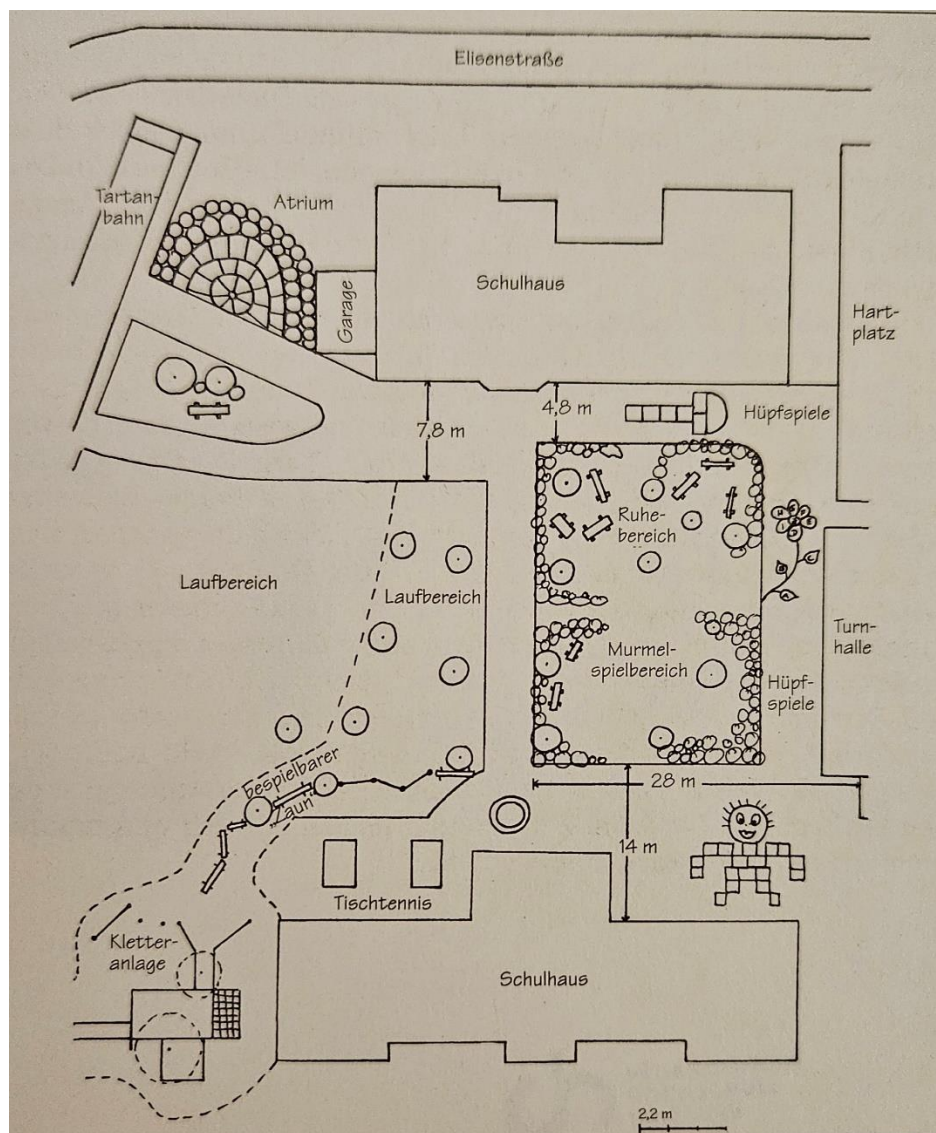


Abbildung 9: Schulhofskizze (Fischer, 2000, S. 115)



Abbildung 10: Schulhofgestaltung (Eibe, 2024)

In Abbildung 9 kann eine Skizze einer Schulhofgestaltung gesehen werden und in Abbildung 10 eine mögliche Umsetzung. Bei beiden lassen sich die theoretischen Inhalte für eine optimale aktive Schulpause erkennen. Die Pause soll als Spiel-, Erfahrungs- und Erlebnisraum wahrgenommen werden und dementsprechend gestaltet sein. Durch eine attraktive und vor allem vielfältige Gestaltung sollen Bewegungsangebote geschaffen werden, in welchem die Schüler*innen zu Bewegung animiert werden. Dies ist auch eindeutig in den beiden Abbildungen 9 und 10 zu erkennen. Es wird viel Abwechslung geboten, es gibt verschiedene Bereiche, in welchem unter anderem geklettert, gehüpft, gelaufen, sowie sich ausgeruht werden kann. Eine Vielfalt an verschiedenen Bewegungserfahrungen für die Schüler*innen wird möglich (Eibe, 2024).

4.4 Bewegungspause während des Unterrichts

Eine Bewegungspause während des Unterrichts, beschreibt einen Bewegungsimpuls, welcher während der Dauer einer Schulstunde erfolgt. Hierbei benötigt es ein spontanes und situationsorientiertes Handeln der

Lehrperson, angepasst an den Bedürfnissen der Schüler*innen. Die Lehrperson sollte einschätzen können, wann es angemessen für eine Bewegungspause ist. Dies kann zum Beispiel nach einer erfolgreichen Arbeitsphase als Übergang zur nächsten Aufgabe geschehen oder auch als Auflockerung, wenn eine zu große Unruhe während des Unterrichts in der Klasse herrscht. Je nach gewählter Bewegung kann die Bewegungspause an verschiedenen Orten erfolgen. Das Klassenzimmer, der Schulhof oder auch der Gang ist für die Umsetzung beispielsweise möglich. Nach erfolgreicher Umsetzung einer Bewegungspause ist zumeist ein produktiveres Weiterarbeiten zu erwarten. Ideal wäre es, wenn solche Bewegungspausen öfters vorkommen und diese von den Schüler*innen als fester Bestandteil eines Schultages angesehen werden, sowie auch, dass die Kinder bei den Aktivitäten aktiv mitwirken können (Klupsch-Sahlmann, 1999, S. 70–72).

4.5 Bewegte Schulkultur

Zusätzliche zu den Bewegungsangeboten im regulären Schulalltag sollte den Schüler*innen noch weitere Möglichkeiten angeboten werden. Die Bewegte Schulkultur könnte unter anderem Wandertage, Projekte mit Bewegungen, Sportfeste oder auch Sportwochen beinhalten (GIVE, 2024).

5. Theoretisches Praxiskonzept für die Primarstufe

Im theoretischen Praxiskonzept lassen sich Übungen finden, welche die tägliche Bewegungszeit im Primarstufenalltag unterstützen sollten. Diese sind zum einen für die Bewegungspause während des Unterrichts und zum anderen für den Bewegten Unterricht konzipiert worden.

5.1 Bewegungspause während des Unterrichts

Nachfolgend lässt sich eine Karteisammlung und das dazu passende Zusatzheft für Bewegungspausen während des Unterrichts finden. Beides ist dementsprechend so konzipiert, dass es direkt in den Schulalltag der Primarstufe integriert werden kann. Lediglich ein Ausdrucken und Laminieren, vor allem der Karteikarten, wird für eine optimale Handhabung empfohlen.

Die Dauer aller Übungen befindet sich im Bereich von 3-15 Minuten und bietet sich somit ideal für eine kurze Auflockerung im Schulalltag an. Alle Übungen sind prinzipiell für alle Gruppengrößen geeignet, jedoch sind sie in dieser Kartei an die Gruppengröße einer Klasse, mit üblicherweise 25 Schüler*innen, beschrieben.

5.1.1 Kartei

In der Kartei lassen sich drei verschiedene Kategorien mit passenden Übungen für die Bewegungspause während des Unterrichts finden. Dabei beginnt jede Kategorie mit einem Deckblatt und wird gefolgt von den dazugehörigen Übungen. Des Weiteren hat jede Kategorie seine eigene Farbe. Die Spiele sind hellgrün, die Entspannung ist hellblau und die Bewegungsrhythmen sind hellrosa. Auch sind alle Übungen mit einer Nummer markiert, damit Ordnung geschaffen werden kann und diese im Zusatzheft schneller gefunden werden können.

Bei der Übungsauswahl kann auf verschiedene Möglichkeiten zurückgegriffen werden. Es kann eine Übung gezielt von der Lehrperson gewählt werden, ein Schüler*in darf eine Übung aussuchen oder es wird mittels Zufalls ein Spiel ausgewählt. Dafür gibt es viele verschiedene Onlineprogramme, in welchem dies möglich ist. Für die Entscheidung welche Kategorie gewählt werden soll, kann auch gewürfelt werden. So steht beim Würfel die 1 und die 2 für die

Spiele, die 3 und die 4 für die Entspannung und die 5 und die 6 für die Bewegungsrhythmen.

Alle beschriebenen Spiele können individuell an die jeweilige Klassensituation angepasst und in den Unterricht eingebaut werden.

Spiele

Spiele gelten als Vermittler elementarer Lernprozesse, welche in jeglichen Formen und Situationen eingesetzt werden können. Dabei bringen sie eine Menge Spaß für alle Beteiligten und haben viele versteckte Lerneffekte. So wird zum Beispiel das Handeln im Team, die Kreativität, Strukturen, Regeln oder auch die motorischen Grundeigenschaften gefördert (Gregor et al., 2021, S. 4–5).



SPIELE

Bewegungsvariante: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“	1
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 10-25	
<p>Ablauf: Hierbei beginnt eine Person und macht eine Bewegung vor, die nächste wiederholt diese und reiht eine neue Bewegung hinten an. Die nächste Person wiederholt die Bewegungen und reiht auch wieder eine neue Bewegung hinten an. Dieser Vorgang geht so lange bis jeder einmal an der Reihe war.</p> <p>Kann aber auch individuell angepasst werden und länger oder kürzer gespielt werden.</p> <p>Variante: Kombiniert mit Geräuschen</p>	

Ich bin, ich nehme	2
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 5-25	
<p>Ablauf: Hierbei finden sich immer drei Personen (A, B, C) in der Spielmitte zusammen. A beginnt, nennt eine selbstgewählte Sache „Ich bin ein Stift.“ und nimmt dazu eine passende Position am Spielplatz ein. Als nächstes kommt Person B, nennt wieder eine Sache und baut sich passend zu Person A dazu. Das Gleiche macht Person C. Nun verlässt Person A den Spielplatz und nimmt eine weitere Person mit. Ausgehend von der nun übriggeblieben Person bauen sich wieder zwei neue Spieler dazu.</p> <p>A: Ich bin ein Stift. B: Ich bin das Blatt für den Stift. C: Ich bin die Farbe am Blatt. A: Ich nehme das Blatt mit.</p> <p>→ Nun ist nur noch Person C mit der Farbe in der Mitte. Zwei neue Spieler bauen nun daraufhin neue Sachen dazu. Wichtig: der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.</p> <p>A: Ich bin eine Farbe. B: Ich bin der Farbtopf. C: Ich bin ein Klecker am Boden. A: Ich nehme den Klecker mit.</p> <p>Nun ist nur noch Person B mit dem Farbtopf in der Mitte. Zwei neue Spieler bauen daraufhin wieder neue Sachen dazu.</p>	

„Toaster Spiel“	3
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 10-25	
Ablauf: Für diese Spiel benötigt es einen Stehkreis, in welchem ein Mitspieler in der Mitte steht. Dieser zeigt immer auf eine Person im Kreis und nennt einen vorab ausgemachten Begriff. Sollte ein Mitspieler nicht rechtzeitig reagieren und die Übung zum Begriff ausführen, muss dieser stattdessen nun in die Mitte.	
Übungen: Toaster: Mitte – hüpft, links und rechts – geben sich die Hände, sie stellen den Toaster dar Dusche: Mitte – wäscht sich, links und rechts – geben die Hände über die Mitte und stellen den Duschkopf dar Elefant: Mitte – macht einen Elefantenrüssel, links und rechts – stellen die Ohren dar Auto: Mitte – lenkt, links und rechts – stellen die Reifen dar Disco: Mitte – tanzt, links und rechts – stellen das Discolicht dar Im Zusatzheft lassen sich noch weitere Varianten finden.	

Bewegungsbingo	4
Material: Bingofeld, Bewegungskärtchen – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 2-25	
Ablauf: Zunächst werden die Bingofelder an die Schüler*innen ausgeteilt (diese befinden sich im Zusatzheft). Jedes Kind darf nun alle Felder beliebig mit den Zahlen 1-10 füllen. Die Zahlen dürfen auch öfters vorkommen. Der Spielleiter zieht nun von den Bewegungskärtchen (diese befinden sich auch im Zusatzheft) der Reihe nach immer ein Kärtchen und liest diese vor. Jene Spieler, die diese Nummer auf ihrem Bingofeld geschrieben haben, dürfen dieses Feld nun durchstreichen. Alle Mitspieler führen nun diese Bewegung aus. Dann kommt das Kärtchen wieder zurück. Und eine neue Karte wird gezogen. Das erste Kind, das drei Bingofelder nebeneinander (diagonal, waagrecht oder senkrecht) durchgestrichen hat, hat gewonnen.	

Bewege ABC	5
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 1-25	
<p>Ablauf: Das Bewege ABC ist eine Liste von A-Z, bei welchem jeder Buchstabe einer Bewegung zugeordnet ist. (Diese Liste befindet sich im Zusatzheft)</p> <p>Nun gibt es verschiedene Varianten, wie das Bewege ABC verwendet werden kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jedes Kind turnt seinen Namen • Ein Wort wird mit der Klasse gewählt und alle turnen das Wort gemeinsam • Der Spielleiter gibt eine bestimmte Vorgabe (z.B. das Wort sollte mind. 6 Buchstaben haben) und die Kinder dürfen sich einzeln selbst ein Wort aussuchen und dazu die Bewegungen machen • ... 	

Menschen Memory	6
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 10-25	
<p>Ablauf: Je nach Gruppengröße verlassen etwa 1-2 Spieler den Raum. Die restlichen Mitspieler finden sich nun immer in 2er-Paare. Diese machen sich nun jeweils eine Bewegungsübung aus. Zum Beispiel 1x Hüpfen, 3 Hampelmänner oder auch das Kreisen der Arme. Wenn jedes Paar eine Übung gefunden hat, werden die Plätze im Spielraum getauscht. Die Spieler, welche zu Beginn aus dem Raum gegangen sind, werden wieder hereingerufen. Das Memory-Spiel beginnt. Es werden immer zwei Spieler gewählt, welche ihre Übung vorzeigen. Sollte es die Gleiche Übung sein, wurde ein Paar gefunden. Diese dürfen nun auf die Seite gehen, oder sich hinsetzen (je nachdem wie es zu Beginn ausgemacht wurde). Ziel ist es, dass alle Paare gefunden werden.</p> <p>Variante: Es kann auch Gegeneinander gespielt werden, je nachdem wer am Ende vom Memory mehr Paare gefunden hat, hat gewonnen.</p>	

Spiegelbild	7
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 2-25	
<p>Ablauf: Es werden immer 2er-Paare benötigt. Die zwei Spiele stellen sich nun gegenüber. Ein Spieler beginnt und macht nun Übungen vor. Der andere ist das Spiegelbild und probiert somit alle Übungen, gleich einem Spiegel, nachzumachen. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen getauscht.</p> <p>Bei der Paarbildung besteht die Möglichkeit, dass die Spieler sich selbst einen Partner suchen, der Spielleiter die Paare zuteilt oder auch mittels Zufalls entschieden wird. Dies kann jedes Mal situativ entschieden werden.</p>	

Blitzgreifen	8
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 1-25	
<p>Ablauf: Bei diesem Spiel werden vorab beliebig viele Körperteile nummeriert. Zum Beispiel:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kopf 2. Nase 3. rechter Daumen 4. Zehenspitzen 5. Knie <p>Nun nennt der Spielleiter eine Zahl und alle müssen schnell zu diesem Körperteil greifen – sie müssen Blitzgreifen. Die Anzahl und die Körperteile können jedes Mal gemeinsam oder auch nur vom Spielleiter beliebig gewählt werden.</p> <p>Variante: Statt dem Blitzgreifen kann ein Blitzausführen gespielt werden, es werden bestimmte Übungen für die Zahlen ausgemacht. Somit soll bei der Nennung einer Zahl die Übung so schnell wie möglich ausgeführt werden. Das Spiel kann mit Ausscheiden gespielt werden.</p>	

Kopf – Knie – Klatsch – Stift	9
Material: Stifte – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 1-25	
<p>Ablauf: Alle Spieler stehen vor ihrem Tisch und haben jeweils einen Stift vor sich liegen. Das Spiel kann nun beginnen, der Spielleiter nennt abwechselnd „Kopf – Knie – Klatsch – Stift“. Bei genanntem Körperteil sollen sich die Kinder auf dieses greifen, bei „Klatsch“ wird einmal in die Hände geklatscht und bei „Stift“ sollte schnellstmöglich ein Stift ergriffen werden. Die Reihenfolge und Geschwindigkeit von „Kopf – Knie – Klatsch – Stift“ kann dabei variieren.</p> <p>Variante: Weitere oder andere Körperteile und Rhythmen können in dieses Spiel miteingebaut werden. Auch können die Schüler*innen abwechselnd die Rolle des Spielleiters einnehmen.</p>	

Ball im Einsatz	10
Material: Bälle – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 5-25	
<p>Ablauf: Mitspieler in 5-6er Gruppen einteilen. Nun sollen sich die Kinder einer Gruppe hintereinander aufstellen und den Ball (es gehen auch andere Gegenstände) auf unterschiedliche Arten weitergeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über den Kopf • Durch die Beine • Rechts oder links vorbei • ... <p style="text-align: right;">(Holl, 2023, S. 24)</p>	

Entspannung

Durch die verschiedenen Entspannungsübungen ist es möglich, Körper, Seele und Geist wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, sowie ein Wechsel von Anspannung und Entspannung erfolgt (Oppolzer, 2010, S. 24–25).

In der Kategorie der Entspannung wurde vor allem ein Schwerpunkt auf Yoga gelegt. Yoga ist eine Jahrtausend alte Tradition, welche Körper, Geist und Seele verbindet. Durch die verbundene Bewegung, Dehnungs- und Streckungsübungen wird dem langen Sitzen im Schulalltag entgegengewirkt (Holterdorf & Proßowsky, 2010, 7–8).

Damit die verschiedenen Yogaübungen leichter zu verstehen und umzusetzen sind, wurden alle Figuren skizziert. Dadurch ist es beispielsweise auch möglich, dass Schüler*innen, welche noch nicht lesen können, die Übungen selbstständig durchführen können.

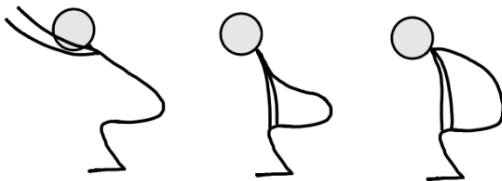


ENTSPANNUNG

Fantasiereise	1
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 1-25	
<p>Ablauf: Die Schüler*innen sollen eine gemütliche Position einnehmen. Die Lehrperson beginnt nun mit dem Erzählen oder Vorlesen einer Geschichte. In dieser Fantasiereise werden die Schüler*innen auf eine Reise durch den Körper mitgenommen. Die Kinder können während der Fantasiereise die Augen schließen.</p> <p>Im Zusatzheft befindet sich eine Fantasiereise zum Vorlesen.</p>	

Sternschnuppen	2
Material: Streifen aus Plastikfolie – Dauer: 10 Minuten – Spieleranzahl: 1-25	
<p>Ablauf: Die Streifen aus Plastikfolie werden an die Schüler*innen verteilt. Jeder Spieler benötigt für dieses Spiel einen. Nun gibt es unterschiedliche Aufgabenstellungen für die Schüler*innen. Diese könnten sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plastikfolie zum Schweben und Fliegen bringen → Hochwerfen und im Anschluss wieder Fangen (kann mit den Händen oder anderen Körperteilen erfolgen) • Hochwerfen und langsam wie eine Sternschnuppe zu Boden sinken lassen • Hochwerfen und währenddessen sich dreimal im Kreis drehen – fangen • Plastikfolie in Bewegung bringen, ohne, dass diese berührt wird • Plastikfolie in der Luft halten, ohne, dass sie berührt wird <p>Es können noch viele weitere Möglichkeiten mit den Kindern erprobt werden.</p> <p style="text-align: right;">(Zimmer, 2002, S. 69)</p>	

Autowaschanlange	3
Material: keines – Dauer: 10-15 Minuten – Spieleranzahl: 10-25	
<p>Ablauf: Die Gruppe wird geteilt, beide sollen in einer Reihe stehen und einem Partner der anderen Gruppe gegenüberstehen. Dies stellt die Waschstraße dar.</p> <p>Nun beginnt ein Kind und stellt sich ganz an den Anfang der Waschanlage und nennt ihr gewünschtes Waschprogramm. Waschen, Trocknen, einschäumen, Lackpflege, etc. Das Waschprogramm wird nun von den Schüler*innen mit den Händen und den passenden Bewegungen durchgeführt. Der Kreativität ist dabei keine Grenzen gesetzt!</p>	

Yoga-Übung: Stuhl und Katze-Kuh im Stand	4
Material: keines – Dauer: 3 Minuten – Spieleranzahl: 1-25	
<p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufstehen, Arme einatmend gestreckt nach oben führen • Schultern entspannen • Tiefsetzen, so als würde man sich auf einen Stuhl setzen, für 3-5 Atemzüge halten • Hände auf die Oberschenkel legen – Rücken einatmend in ein Hohlkreuz führen – Ausatmend runden Rücken machen 	
	
<p><i>Abbildung 11: Yoga-Übung 4 (eigene Darstellung)</i></p>	
<p>Muskeln im Rücken arbeiten & werden gestärkt – Lösung von Verspannungen – Kreislauf Aktivierung – Wirbelsäulen Mobilisierung (Bektesi & Roeber, 2020, S. 64–65)</p>	

Yoga-Übung: Der halbe Sonnengruß

5

Material: keines – **Dauer:** 3 Minuten – **Spieleranzahl:** 1-25

Ablauf:

- Mit der Einatmung Arme gestreckt nach oben über den Kopf führen
- Mit der Ausatmung mit leicht gebeugten Knien und den Armen nach vorne beugen
- Mit der Einatmung mit Fingerspitzen auf den Boden oder den Schienbeinen, Beine und Rücken strecken

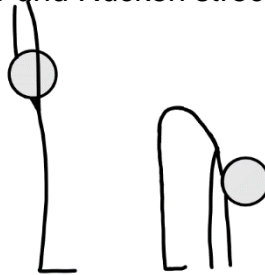


Abbildung 12: Yoga-Übung 5
(eigene Darstellung)

Kreislauf Aktivierung – Dehnung von Beinen & der Rückenmuskulatur
(Bektesi & Roeber, 2020, S. 112–113)

Yoga-Übung: Kreisen im Vierfüßlerstand

6

Material: keines – **Dauer:** 3 Minuten – **Spieleranzahl:** 1-25

Ablauf:

- Vierfüßlerstand einnehmen, Schultern + Hände und Füße + Hüfte sind in einer Linie
- Blick nach unten richten
- Becken für ein paar Atemzüge kreisen lassen

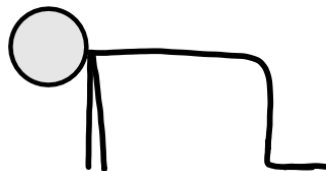


Abbildung 13: Yoga-Übung 6
(eigene Darstellung)

Lockerung der Rückenmuskulatur – Erdung
(Bektesi & Roeber, 2020, S. 122–123)

Yoga-Übung: Der Hund

7

Material: keines – **Dauer:** 3 Minuten – **Spieleranzahl:** 1-25

Ablauf:

- Von der Liegestützposition den Po weit nach hinten oben schieben
- Wechselseitig die Beine beugen und nach hinten strecken
- Für fünf Atemzüge halten

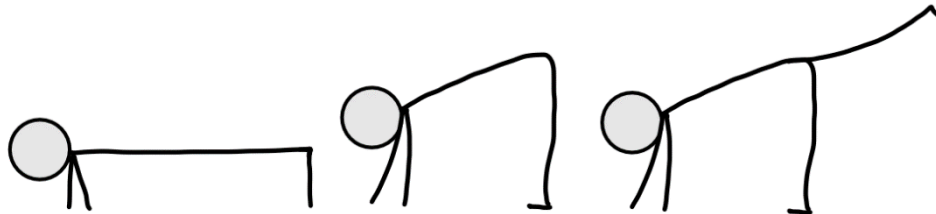


Abbildung 14: Yoga-Übung 7 (eigene Darstellung)

Dehnung des gesamten Rückens – Lösung von Verspannungen –
Stärkung der seitlichen Rückenmuskulatur

(Bektesi & Roeber, 2020, S. 124–125)

Yoga-Übung: Doppeltes Boot

8

Material: keines – **Dauer:** 3 Minuten – **Spieleranzahl:** 1-25

Ablauf:

- Immer zu zweit – gegenüber auf den Boden setzen
- Knie zur Brust bringen
- An den Händen greifen und Fußsohlen aneinanderlegen
- Rücken strecken und gerade halten
- Mit der Ausatmung Füße strecken

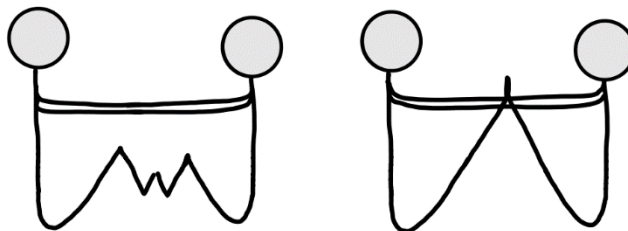


Abbildung 15: Yoga-Übung 8 (eigene Darstellung)

Stärkung des Gleichgewichts & Selbstbewusstseins –
Rückenstabilisierung – Forderung der Bauchmuskulatur

(Bektesi & Roeber, 2020, S. 188–189)

Yoga-Übung: Der Krieger

9

Material: keines – **Dauer:** 3 Minuten – **Spieleranzahl:** 1-25

Ablauf:

- Schritt vergrößern, vorderes Bein beugen, Oberkörper aufrichten
- Arme nach oben strecken, Schultern nach hinten und unten fallen
- Hüfte aufdrehen, rechten Arm nach vorne strecken und linken Arm nach hinten strecken
- Dreimal durch die Nase einatmen und mit einem Pferdeblubbern ausatmen
- Beide Beine strecken

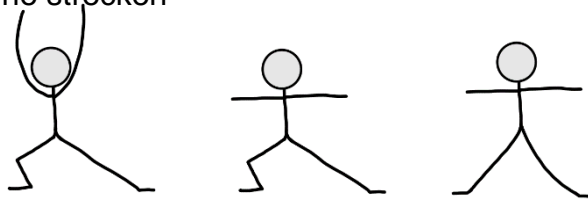


Abbildung 16: Yoga-Übung 9 (eigene Darstellung)

Stärkung von Armen & Schultern – Dehnung von Nacken & Rücken – Energiezufuhr

(Bektesi & Roeber, 2020, S. 148–149)

Yoga-Übung: Der Baum

10

Material: keines – **Dauer:** 3 Minuten – **Spieleranzahl:** 1-25

Ablauf:

- Gewicht auf das rechte Bein verlagern
- Den linken Fuß an die Innenseite des rechten Oberschenkels stellen
- Hände auf das Herz legen
- Einatmend die Hände nach oben führen, dann die Handflächen zusammenbringen
- Für fünf Atemzüge in dieser Position verweilen

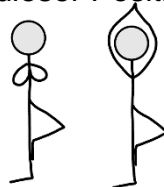


Abbildung 17: Yoga-Übung 10
(eigene Darstellung)

Gleichgewicht Schulung – Stärkung der Konzentration – Kräftigung der Hüft- und Beinmuskulatur

(Bektesi & Roeber, 2020, S. 146–147)

Bewegungsrhythmen

Rhythmische Übungen weisen eine Kombination aus Sprachversen und Bewegungen auf. Dabei werden Gestik, Mimik, Ausdrucksbewegungen und Bodypercussion miteinander verbunden. Des Weiteren bieten sie ein großes Maß an Variationen an, in welcher die Kreativität der Schüler*innen ausgelebt werden kann. Bewegungsrhythmen lassen sich besonders im Primarstufenbereich gut in den Schulalltag integrieren. Sie machen Spaß, sind pädagogisch wertvoll, da sie viele positive Auswirkungen haben, sowie sie einen auflockernden Charakter haben, welcher für die Bewegungspause zwischendurch von großem Vorteil ist (Studer, 2021, S. 7).

Monschein (2021, S. 37) beschreibt dabei, dass unter anderem die phonologische Bewusstheit, die Merkfähigkeit, das Rhythmusgefühl, die Gruppenzugehörigkeit, das Körpergefühl, sowie die Sprachfertigkeit des Kindes gefördert wird.



BEWEGUNGSRHYTHMEN

Was machen wir mit den müden Kindern?	1
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 1-25	
<p>Ablauf: Mit den Kindern gemeinsam das Lied singen und die passenden Bewegungen dazu machen. Dieses Lied eignet sich ideal dazu, die Kinder selbst eigene Strophen erstellen zu lassen. (Melodie „What shall we do with the drunken sailor?“)</p> <p>Refrain: Was machen wir mit den müden Kindern? Was machen wir mit den müden Kindern? Was machen wir mit den müden Kindern, morgens in der Schule?</p> <p>Strophe: Lernen, tanzen, singen, lachen und verrückte Sachen machen. Lernen, tanzen, singen lachen, morgens in der Schule.</p> <p>Noch mehr Strophen lassen sich im Zusatzheft finden.</p>	

Klatschspiel „Beim Bäcker hats gebrannt“	2
Material: keines – Dauer: 5 Minuten – Spieleranzahl: 2-24	
<p>Ablauf: Jedes Kind benötigt einen gegenüberstehenden Partner und dann kann das Klatschspiel schon beginnen.</p> <p>Klatschrhythmus: In beide Hände klatschen, rechte Hand mit der rechten Hand vom Partner einklatschen, in beide Hände klatschen, linke Hand mit der linken Hand vom Partner einklatschen, in beide Hände klatschen, 3x mit beiden Händen des Partners einklatschen → diesen Vorgang immer wiederholen</p> <p>Text: im Zusatzheft</p>	

3, 5, 7 Wo bist du geblieben?	3
Material: keines – Dauer: 5 Minuten – Spieleranzahl: 2-24	
Ablauf: Alle Kinder stehen auf. Zu Beginn wird der Rhythmus und die Bewegung mit den Kindern durchgegangen. Dabei wird immer mitgezählt „Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben“ und die passende Übung mitgemacht.	
Wenn alles klar ist, werden die Zahlen (3, 5, 7) nun einzeln genannt und alle Bewegungen bis zu der genannten Zahl ausgeführt.	
Es wird zum Beispiel „5“ gesagt, nun wird von 1-5 gezählt und die Übung dazu ausgeführt.	
<ul style="list-style-type: none"> • 3: 1x in die Hände klatschen (1), rechte Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen (2), linke Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen (3) • 5: rechte Hand auf die Hüfte legen (4), linke Hand auf die Hüfte legen (5) • 7: mit rechten Fuß einmal gehen (6), mit linken Fuß einmal gehen (7) 	
(Lugert Verlag, 2017)	

Klatschspiel „Schokolade“	4
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 2-24	
Ablauf: Jedes Kind benötigt einen gegenüberstehenden Partner und dann kann das Klatschspiel schon beginnen.	
<ul style="list-style-type: none"> • Schoko-schoko la-la (2x einklatschen mit den Hand Innenflächen, 2x einklatschen mit den Hand Außenflächen) • Schoko-schoko de-de (2x einklatschen mit den Hand Innenflächen, 2x einschlagen von den Fäusten) • Schoko la (1x einklatschen mit den Hand Innenflächen, 1x einklatschen mit den Hand Außenflächen) • Schoko de (1x einklatschen mit den Hand Innenflächen, 1x einschlagen von den Fäusten) • Schoko la de (1x einklatschen mit den Hand Innenflächen, 1x einklatschen mit den Hand Außenflächen, 1x einschlagen mit den Fäusten) 	

Stiftetraining	5
Material: Filzstifte – Dauer: 5 Minuten – Spieleranzahl: 1-25	
<p>Ablauf: Jedes Kind benötigt für das „Stiftetraining“ einen Stift, am besten eignen sich dafür Filzstifte. Nun kann das Stiftetraining schon beginnen. Der Text wird gesprochen und mit den Filzstiften werden die unterschiedlichen Bewegungen ausgeführt. Dabei können auch gemeinsam mit den Schüler*innen Bewegungen überlegt werden.</p> <p>Text: Auch heute müssen unsre Stifte wieder sehr viel schreiben. Das Stiftetraining hält sie fit und wird sie vorbereiten. Klopfen Knall, klopfen Knall, klopfen Knall! Leise starten, nicht mehr warten und nun laut! Reiben, reiben und die Zeit vertreiben. Purzelbaum, Purzelbaum. Das Training ist vorbei.</p> <p>Die Rhythmusvorgabe für den Text befindet sich im Zusatzheft.</p>	

Mein Körper klingt	6
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 1-25	
<p>Ablauf: „Mein Körper klingt“ ist eine Body-Percussion, in welchem ein Sprechtext mit Übungen, und unser Körper als Instrument genutzt wird. Gemeinsam mit den Kindern wird jede Strophe 2x mitsamt den Bewegungen gesprochen.</p> <p>Text: „Achtung, es geht los, mein Körper klingt. Brust und Bein, da sag ich nicht nein. Finger und Hände, Klang ohne Ende. Wangen und Po, na, sowieso. Gut gelaunt, ein toller Sound!“ (Studer, 2021, S. 70). (Der Text mit Rhythmus und den Body-Percussion Übungen befindet sich im Zusatzheft.)</p> <p>Variante: Nur das Anwenden der Bewegungen, oder nur den Text sprechen. Bei „toller Sound“ neuen Sound am Körper entdecken. (Studer, 2021, S. 70–71)</p>	

Muntermacher-Lied	7
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 1-25	
<p>Ablauf: Jede Zeile einzeln gemeinsam mit den Bewegungen durchsprechen. Der rhythmische Sprechvers gibt im Text eigentlich bereits die genaue Bewegung vor. Der „Muntermacher“ kann entweder gesprochen oder gesungen werden. Auch gibt es die Möglichkeit, diesen mit der Gitarre zu begleiten.</p> <p>Text: „Ein Fuß vor, den anderen zurück, klopft die Schenkel ab, immer Stück für Stück. Lest ein Buch, bückt euch runter, immer locker joggen, ja das macht uns munter!“ (Studer, 2021, S. 60).</p> <p>Rhythmus, Bewegungen, Akkorde und weitere Strophen befinden sich im Zusatzheft.</p> <p style="text-align: right;">(Studer, 2021, S. 60)</p>	

Tanzen	8
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 1-25	
<p>Ablauf: „Tanzen“ ist ein Sprechverslied, bei welchem, während der Text gesprochen wird, passende Bewegungen mitgemacht werden. Das Sprechverslied kann am Platz oder auch im Kreis mit den Kindern durchgemacht werden.</p> <p>Text: Tanzen ist wichtig, tanzen, das macht klug, fängst du einmal an, dann kriegst du nicht genug. Hüpfen und klatschen. Mit den Schultern kreisen. Stampfen und patschen. Mit der Hüfte hin und her. Arme schütteln, Arme schütteln, Hampelmann. Strecken bis zur Decke (Studer, 2021, S. 64–65).</p> <p>Im Zusatzheft befindet sich der Text mit vorgegebenem Rhythmus.</p> <p>Varianten: In der Geschwindigkeit variieren, anfangs das Sprechverslied langsam sagen und zunehmend immer schneller werden. Die Kinder in Gruppen einteilen und eigne Strophen erfinden lassen – im Anschluss vorführen der Strophen.</p> <p style="text-align: right;">(Studer, 2021, S. 64–65)</p>	

Fit wie ein Turnschuh	9
Material: keines – Dauer: 5-10 Minuten – Spieleranzahl: 2-25	
<p>Ablauf: Es gibt einen vorgegebenen Text (im Zusatzheft), welcher so gedacht ist, dass die Lehrperson immer einen bestimmten Vers vorspricht und die Kinder die passende Übung dazu machen. Zum Beispiel spricht die Lehrperson „Auf den Bauch.“ und die Schüler*innen führen dies im zweiten Teil aus.</p> <p>„Fit wie ein Turnschuh“ bietet sich auch ideal dafür an, den Text umzuändern. Auch können die Schüler*innen abwechselnd die Position des Spielleiters einnehmen.</p>	
(Filz & Moritz, 2012, S. 25)	

Massagerap	10
Material: keines – Dauer: 5 Minuten – Spieleranzahl: 2-24	
<p>Ablauf: Immer zwei Schüler*innen tun sich für den „Massagerap“ zusammen. Der Rap wird gemeinsam gesprochen und dabei wird ein Kind massiert und das andere Kind kann genießen. Wichtig: das Rollen tauschen nicht vergessen!</p> <p>Text: Rauf und runter streichen meine Hände, Fingerspitzen reiben ganz behände, tanzen ganz vergnügt und leise, tanzen so auf ihre Weise. Schubidua, Schubidua und ich klopfe hier und da.</p> <p>Rhythmus sowie auch die Noten für die Möglichkeit den Massagerap mit Instrumenten zu begleiten, befindet sich im Zusatzheft.</p>	
(Studer, 2021, S. 72)	

5.1.2 Zusatzheft

Zusätzlich zu den Karteikarten gibt es ein Zusatzheft. In diesem befindet sich zunächst das Übersichtsblatt, welches eine Übersicht aus allen Übungen bietet. Für eine bessere Orientierung sind auch diese farblich markiert und nummeriert, so können die Übungen schneller gefunden und eingesetzt werden.

Auch befinden sich im Zusatzheft weitere und oder ausführlicherer Anleitungen zu den Spielen aus der Kartei. Es lassen sich zum Beispiel Liedtexte, Geschichten oder auch weitere Varianten darin finden. Auch diese sind für die Orientierung wieder farblich markiert und nummeriert.

Das Zusatzheft kann jederzeit erweitert werden. Mit den Schüler*innen können beispielsweise weitere Varianten zu den einzelnen Übungen überlegt und aufgeschrieben werden. Besonders auch mit der Fantasiereise bietet es sich an, weitere zu sammeln und hinzuzufügen.

Übersicht	
Spiele	
1	Bewegungsvariante „Ich packe meinen Koffer und nehme mit“
2	Ich bin, ich nehme
3	„Toaster Spiel“
4	Bewegungsbingo
5	Bewege ABC
6	Menschenmemory
7	Spiegelbild
8	Blitzgreifen
9	Kopf – Knie – Klatsch - Stift
10	Ball im Einsatz
Entspannung	
1	Fantasiereise
2	Sternschnuppen
3	Autowaschanlange

4	Yoga-Übung: Stuhl und Katze-Kuh im Stand
5	Yoga-Übung: Der halbe Sonnengruß
6	Yoga-Übung: Kreisen im Vierfüßlerstand
7	Yoga-Übung: Der Hund
8	Yoga-Übung: Doppeltes Boot
9	Yoga-Übung: Der Krieger
10	Yoga-Übung: Der Baum
Bewegungsrhythmen	
1	Was machen wir mit den müden Kindern?
2	Klatschspiel „Beim Bäcker hats gebrannt“
3	3, 5, 7 Wo bist du geblieben?
4	Klatschspiel „Schokolade“
5	Stiftetraining
6	Mein Körper klingt
7	Muntermacher-Lied
8	Tanzen
9	Fit wie ein Turnschuh
10	Massagerap

Spiele	
3	„Toaster Spiel“
<p>Toaster: Mitte – hüpf, links und rechts – geben sich die Hände, sie stellen den Toaster dar</p> <p>Dusche: Mitte – wäscht sich, links und rechts – geben die Hände über die Mitte und stellen den Duschkopf dar</p> <p>Elefant: Mitte – macht einen Elefantenrüssel, links und rechts – stellen die Ohren dar</p> <p>Auto: Mitte – lenkt, links und rechts – stellen die Reifen dar</p> <p>Disco: Mitte – tanzt, links und rechts – stellen das Discolicht dar</p> <p>Kuh: Mitte – stellt die Hände mit aufrechten Daumen auf den Bauch, links und rechts – melken jeweils den Daumen</p>	

Affe: Mitte – verdeckt mit den Händen den Mund, links und rechts – verdecken mit den Händen die Ohren

Babysitter: Mitte – gibt links und rechts eine Hand, links und rechts – lutschen an ihrem Daumen und schreien

Waschmaschine: Mitte – stellt mit dem Kopf den Schleudergang dar, links und rechts – machen mit ihren Händen gemeinsam einen Kreis, damit die Trommel entsteht

Band: Mitte – singt mit einem dargestellten Mikrofon, links und rechts – Spielen mit der Luftgitarre

Model: Mitte – nimmt eine Fotopose ein, links und rechts – fotografieren

Spiele

4 | Bewegungsbingo

Bingofeld zum Kopieren:

Bingokarten:

1 Mache 8
Hampelmänner

2 Schnelles
Anferses für 5
Sekunden

3 Hüpfе 5x auf dem linken und rechten Bein	4 Mache 5 Kniebeugen
5 Plank für 10 Sekunden halten	6 Den Körper gut durchschütteln
7 Auf der Stelle 10 Sekunden joggen	8 Standwaage für 10 Sekunden halten
9 5x den linken und rechten Arm kreisen	10 Mache 4 Strecksprünge

Spiele	
5	Bewege ABC
A	Kreise deinen linken und rechten A rm 3x und dann lass beide Arme gemeinsam 3x kreisen.
B	Schwinge deine B eine abwechselnd 5x nach vorne und 5x nach hinten.
C	Ziehe drei verschiedene lustige Grimmasen wie ein C lown.
D	Probiere mit beiden Händen bei gestreckten Beinen den Boden zu berühren und diese D ehnung kurz zu halten.
E	Bringe 10x abwechselnd die E llenbogen zum Knie.
F	Lege dich auf den Boden und fahre das Luftfahrrad für 20 Sekunden.
G	Mache dich so groß wie eine G iraffe und gehe so 5 Schritte.
H	Mache 10 H ampelmänner.

I	Suche dir irgendeine Übung für deine Arme aus und wiederhole diese 3x.
J	Auf der Stelle für 15 Sekunden joggen.
K	Mache 7 K niebeugen.
L	Bleibe so lange wie möglich auf deinem l inken Bein stehen.
M	Mache dich so klein wie eine M aus und springe dann einmal in die Luft.
N	Bewege deinen Kopf seitlich hin und her, um deinen N acken zu dehnen.
O	Massiere deine O hren für 15 Sekunden.
P	Positioniere dich in einer P lankposition und halte diese für 30 Sekunden.
Q	Schwebe kurz wie eine Q ualle im Meer.
R	Hüpfe mit einem Bein 5x Schritte rückwärts.
S	Mache 5 S trecksprünge.
T	Mache 30 schnelle und kurze T ippelschritte.
U	Male einen großen Kreis im U hrzeigersinn in die Luft.
V	Gehe in den V ierfüßlerstand und strecke 10x abwechselnd die Füße nach hinten und den gegenüberliegenden Arm nach vorne.
W	Probiere das W andsitzen solange es geht.
X	Mache eine x -beliebige Übung.
Y	Führe die Y oga Übung „Der Baum“ aus.
Z	Gehe auf deinen Z ehenspitzen ein paar Schritte.

Entspannung

1	Fantasiereise
----------	---------------

Stell dir vor, du liegst im warmen, weichen Sand und spürst die Wärme der Sonne auf deiner Haut. Du hörst nur das leise Rauschen des Windes, sonst ist es ganz still um dich herum. Deine Hände lassen den Sand durch die Finger rieseln, er fühlt sich weich und zart an. Die Sonne scheint, sie berührt leise deine Arme und streicht über dein Gesicht. Du bist ganz ruhig und genießt, wie die Sonne deinen ganzen Körper wärmt, die Arme, den Bauch, deine Beine, auch die Füße spüren die Sonnenstrahlen und unter sich den weichen Sand. Du atmest ruhig und gleichmäßig, spürst, wie der Atem in den Körper strömt, und atmest tief aus, ein und aus.

Du fühlst dich ganz wohl, bist ganz ruhig und atmest tief ein und aus (Zimmer, 2002, S. 117).

Bewegungsrhythmen

1	Was machen wir mit den müden Kindern?
----------	---------------------------------------

Refrain:

Was machen wir mit den müden Kindern?

Was machen wir mit den müden Kindern?

Was machen wir mit den müden Kindern, morgens in der Schule?

Strophe 1:

Lernen, tanzen, singen, lachen und verrückte Sachen machen.

Lernen, tanzen, singen, lachen, morgens in der Schule.

Strophe 2:

Händeklatschen, Fingerschnippen, ganz leicht mit den Hüften wippen.

Händeklatschen, Fingerschnippen, morgens in der Schule.

Strophe 3:

Popowackeln, zweimal nicken, Nasen und auch Ohren zwicken.

Popowackeln, zweimal nicken, morgens in der Schule.

Strophe 4:

Hände klatschen, Hände ratschen, dann auf beide Beine patschen.

Hände klatschen, Hände ratschen, morgens in der Schule.

Strophe 5:

Rechts und links die Knie wackeln, einmal rum im Kreise dackeln.

Rechts und links die Knie wackeln, morgens in der Schule.

Strophe 6:

Hin und her die Hüften schwingen, viermal zu den Seiten springen.

Hin und her die Hüften schwingen, morgens in der Schule.

Strophe 7:

Kräftig mit den Füßen kicken, sachte schlagen auf die Rippen.

Kräftig mit den Füßen kicken, morgens in der Schule.

Strophe 8:

Wieder auf den Plätzen sitzen, und ganz fein die Ohren spitzen.

Wieder auf den Plätzen sitzen, morgens in der Schule.

Bewegungsrhythmen

2	Klatschspiel „Beim Bäcker hats gebrannt“
----------	--

Beim Bäcker hats gebrannt -brannt -brannt.

Da bin ich schnell gerannt -rannt, -rannt.

Da stand ein Apfelbaum -baum, -baum.

Da wollt ich Äpfel klaun, klaun, klaun.

Da kam ein Polizist, -zist, -zist.

Der schrieb mich auf die List, List, List.
 Die List, die fiel in Dreck, Dreck, Dreck.
 Da war mein Name weg, weg, weg.
 Da geh ich schnell nach Haus, Haus, Haus.
 Zu meinem Bruder Klaus, Klaus, Klaus.
 Der Klaus der lag im Ehebett, mit seiner Frau Elisabeth.
 Elisabeth die schämte sich und zog die Decke über sich.
 Im Stoff da war ein Loch, Loch, Loch.
 Da sah man sie dann doch, doch, doch.
 Sie lief in den ersten, in den zweiten, in den dritten, ... in den zehnten
 Stock.
 Da sah man ihren Unterrock.

Variante mit gleichem Klatschrhythmus:

Ein Zebra kam gerannt, -rannt, -rannt.
 Es war schon ganz gespannt, -spannt, -spannt.
 Was gibt's denn heut zu e-e-ssen?
 Hat Mama mich verge-essen?
 Nein, Mama ist im Haus, Haus, Haus.
 Sie holt den Zwieback raus, raus, raus.
 Das ist sein Lieblingsschmaus, -schmaus, -schmaus.
 Es nimmt ihn mit nach drauß, -drauß, -drauß.
 Und fängt gleich an zu schmaus, -schmaus, -schmaus.
 Jetzt ist es richtig satt, satt, satt.
 Und fühlt sich nicht mehr platt, platt, platt.

Bewegungsrhythmen	
5	Stiftetraining

4
4

Auch heu-te müs-sen uns-re Stif-te wie-der sehr viel schrei-ben

Das Stif-te - trai-ning hält sie fit und wird sie vor - be - rei-ten

Klop-fen Knall, klop-fen, Knall, klop - fen Knall!

Lei-se star-ten, nicht mehr war-ten und nun laut!

Rei - ben, rei - ben und die Zeit ver - trei - ben.

Pur-zel - baum, Pur-zel - baum. Das Trai-ning ist vor - bei.

Abbildung 18: Stiftetraining (eigene Darstellung)

Bewegungsrhythmen	
6	Mein Körper klingt

2x klatschen Bauchpatscher 2x klatschen Bauchpatscher
 Ach-tung, es geht los, mein Kör - per klingt.

2 Brustpatscher Beinpatscher kreuzen - entkreuzen - kreuzen
 Brust und Bein, da sag ich nicht nein.

Finger rhythmisch aneinanderreiben 2x klatschen Hände aneinander reiben
 Fin - ger und Hän - de, Klang oh - ne En - de.

2x Wangenpatscher Po 2x Wangenpatscher Po
 Wan - gen und Po, na, so - wie - so.

4x auf die Arme patschen frei auf dem ganzen Körper trommeln
 Gut ge - launt, ein tol - ler Sound!

Abbildung 19: Mein Körper klingt (Studer, 2021, S. 70)

Bewegungsrhythmen

7 Muntermacher-Lied

Ein Fuß vor, — den an - dern zu - rück, —

klopft die Schen - kel ab, im - mer Stück für Stück. —

Lest ein Buch, — bückt euch run - ter,

im - mer lo - cker jog - gen, ja, das macht uns mun - ter!

Abbildung 20: Muntermacher-Lied (Studer, 2021, S. 60)

The image shows a musical score for a song in G major (one sharp). The melody is written on a treble clef staff. The lyrics are: "Ein Fuß vor, — den an - dern zu - rück, — klopft die Schen - kel ab, im - mer Stück für Stück. — Lest ein Buch, — bückt euch run - ter, im - mer lo - cker jog - gen, ja, das macht uns mun - ter!". Chords A, D, and E are indicated above the staff at various points.

Abbildung 21: Muntermacher-Lied mit Akkorden (Studer, 2021, S. 63)

2. Strophe:

„Streckt euch hoch, schüttelt ein Bein,
zweimal in die Knie, ja, so soll das sein.
Streicht durchs Haar, bückt euch runter,
immer locker joggen,
ja, das macht uns munter.“ (Studer, 2021, S. 61).

3. Strophe:

„Stampft fest auf, zeigt noch drauf,
dreht euch einmal um und setzt `ne Brille auf.
Cremt euch ein, bückt euch runter,
immer locker joggen,
ja, das macht uns munter.“ (Studer, 2021, S. 61–62).

4. Strophe:

„Hand aufs Herz, leicht verbeugen,
ein paar Schritte vor und den Nachbarn beäugen.
Geht zurück, bückt euch runter,
immer locker joggen,
ja, das macht uns munter.“ (Studer, 2021, S. 62).

Bewegungsrhythmen

8	Tanzen
----------	--------

Tan-zen ist wich-tig, tan - zen, das macht klug,
fängst du ein-mal an, dann kriegst du nicht ge - nug.

Hüp - fen und klat - schen.

Mit den Schul - tern krei - sen.

Stamp - fen und pat - schen.

Abbildung 22: Tanzen (Studer, 2021, S. 64)

Mit der Hüf - te hin und her.

Ar - me schüt-teln, Ar - me schüt-teln, Ham - pel - mann.

Strec - ken bis zur De - cke.

= Bewegungsideen der Kinder aufgreifen!

Abbildung 23: Tanzen (Studer, 2021, S. 65)

Bewegungsrhythmen

9 Fit wie ein Turnschuh

Spielleiter
Hal - lo Kin - der, gebt gut acht: Hier wird gleich was vor - ge - macht!

Spielleiter **Alle**
Auf den Bauch! Ba Ba Ba

Spielleiter **Alle**
O - ben auch! Br Br Br

Spielleiter **Alle**
Auf das Bein! Os Os Os

Spielleiter **Alle**
Knie muss sein! Kn Kn Kn

Spielleiter **Alle**
Auf den Po! Po Po Po

Spielleiter **Alle**
Ruft mal Yo! Yooh!

Alle *Muskeln zeigen*
Mann, das sieht doch je - des Kind,

Alle *Bodybuilder-Schlusspose*
dass wir fit wie'n Turn-schuh sind!

Abbildung 24: Fit wie ein Turnschuh (Filz & Moritz, 2012, S. 25)

Bewegungsrhythmen

10 | Massagerap

Swing
den Rücken entlangstreichen mit Fingerspitzen massieren

$\frac{4}{4}$
Rauf und run - ter strei - chen mei - ne Hän - de, Fin - ger - spit - zen

Fingerspitzen über den Rücken tanzen lassen
rei - ben ganz be - hän - de, tan - zen ganz ver - gnügt und lei - se,

tan - zen so auf ih - re Wei - se.

klopfend massieren *klopfend massieren*
Schu - bi - du - a — Schu - bi - du - a — und ich 1. klop - fe hier und da.

2. ... reibe ...
3. ... knete ...
4. ... tippel ...
5. ... tanze ...

Abbildung 25: Massagerap (Studer, 2021, S. 72)

Swing

C G C G

Rauf und run - ter strei - chen mei - ne Hän - de,
Fin - ger - spit - zen rei - ben ganz be - hän - de,

F d G C

tan - zen ganz ver - gnügt und lei - se,

F d G a

tan - zen so auf ih - re Wei - se,

F G d G C

Schu - bi - du - a und ich kne - te hier und da.

Abbildung 26: Massagerap Noten (Studer, 2021, S. 73)

5.2 Bewegter Unterricht

Nachstehend lassen sich viele verschiedene Übungen für einen Bewegten Unterricht finden. Diese geben einen kleinen Einblick, wie Sachinhalte kombiniert mit Bewegung in den Primarstufenalltag integriert werden können. Prinzipiell ist es möglich, jegliche Themen mit Bewegung zu vereinen, um so einen Bewegten Unterricht zu gestalten. Die folgenden fünf Themen gelten dafür als Anregung und zeigen, wie die Umsetzung aussehen könnte.

Alle Übungen können individuell je nach dem eigenen Unterricht und je nach Schul- und Klassensituation angepasst werden.

Theaterpädagogik
Material: Texte für das Lesetheater
Dauer: 5-15 Minuten
Spieleranzahl: 5-25
Die Theaterpädagogik bietet viele verschiedene Möglichkeiten, um in den Unterricht miteingebaut zu werden. Hiermit können alle Themen erarbeitet und bearbeitet werden.

Um ein szenisches Bild zu eröffnen, bietet es sich an, gemeinsam mit den Kindern einen Eröffnungsspruch einzuführen. Möglich wäre „2x auf die Oberschenkel klatschen, 2x in die Hände klatsch“ → 3x wiederholen, dann wird im Chor „Voorhang“ gesprochen: die Szene kann beginnen.

Variante 1 – Szenische Darstellung

Gemeinsam mit den Kindern wird eine Art Tableau erstellt. Dabei wird ein bestimmtes Thema von der Lehrperson festgelegt und Kinder können sich nach und nach mit „Ich bin...“ in die Mitte stellen und eine passende Position einnehmen. Wenn etwa 6-7 Kinder in der Mitte stehen, werden sie nach und nach einzeln vom Spielleiter angetippt. Dann dürfen sie einen Satz/Geräusch/Gedanken der dargestellten Figur/des Gegenstands nennen.

Die Szenische Darstellung bietet sich gut als Erhebung am Anfang einer neuen Thematik an, um das Vorwissen der Kinder zu erheben, aber auch am Ende einer Einheit, wenn neue Informationen über eine Thematik gewonnen wurden.

Eine Möglichkeit besteht auch, die Schüler*innen in Gruppen einzuteilen und zum Beispiel anhand eines Textes oder einer Geschichte sie selbst ein Tableau erstellen zu lassen. Am Ende präsentieren die Gruppen ihre Ergebnisse.

Bsp. Thema „Der Froschkönig“

1.Runde:

Kind 1: „Ich bin der Frosch.“

Kind 2: „Ich bin die Prinzessin.“

Kind 3: „Ich bin der Brunnen.“

Kind 4: „Ich bin die goldene Kugel.“

...

2.Runde:

Kind 1: „Quak, quak“

Kind 2: „Heute ist ein schöner Tag.“

Kind 3: „Ich bin sooo tief.“

Kind 4: „Üi im Brunnen ist es aber dunkel, wie komme ich da wieder heraus?“

Variante 2 – Lesetheater

Das Lesetheater ist ein Theater, bei welchem ein Text für das Publikum zum Leben erweckt wird. Der Text wird in seine verschiedenen Rollen aufgeteilt und von den Kindern vorgelesen. Dabei gilt es, dass auch Jeder passende Bewegungen in seiner Rolle macht.

Texte für das Lesetheater können gemeinsam mit den Kindern erstellt werden oder auch online, zum Beispiel unter „Theater Mopkaratz“ gefunden werden.

Variante 3 – Stop and Go

Hierbei können wieder alle möglichen Themen verwendet werden. Alle Schüler*innen sollen sich nun im Raum nach einer bestimmten Vorgabe fortbewegen. Bei „Stopp“ bleiben alle in der Position stehen. Auch hier gibt es die Möglichkeit, die Schüler*innen einzeln anzutippen, damit sie ihre Gedanken/Aussagen/Geräusche dieser Darstellung verbalisieren.

Mathematik: Arbeiten mit Zahlen

Material: keines

Dauer: 5-10 Minuten

Spieleranzahl: 10-30 Kinder

Ablauf:

Es gibt viele verschiedene Varianten wie mit Zahlen kombiniert mit Bewegung gearbeitet werden kann. Nachstehend ein paar Beispiele.

Variante 1 – 1, 2, Muh

Die Schüler*innen bewegen sich frei im Raum, dabei wird gemeinsam laut im Rhythmus gezählt. Vorab entschied man sich für eine Malreihe, zum Beispiel die 4er-Reihe. Nun wird immer normal im Chor gezählt, bis auf

die Ergebnisse der 4er-Reihe. Hierbei wird einmal geklatscht und „Muh“ stattdessen gesagt.

Für mehr Herausforderung können auch mehrere Malreihen auf einmal gewählt werden. Für jede Malreihe gibt es dabei eine andere Bewegung sowie einen anderen Laut (Frischenschlager & Gosch, 2018, S. 52).

Variante 2 – 1x1 High-Five

Jedes Kind braucht einen Partner, diese stellen sich nun gegenüber.

Nun wird ein Klatschspiel, bezogen auf eine Malreihe (z.B. die 5er-Reihe) gespielt.

1. In die eigenen Hände klatschen
2. Sich mit der rechten Hand High-Five geben und „5“ sagen
3. In die eigenen Hände klatschen
4. Sich mit der linken Hand High-Five geben und „10“ sagen
5. ...

Auch kann dieses Spiel im Kreis gespielt werden. Dabei wird statt mit dem Partner eingeschlagen, über dem Kopf mit den eigenen Händen eingeklatscht und die Zahl genannt (Frischenschlager & Gosch, 2018, S. 53).

Variante 3 – Bewegte Zahl

Auch diese Übung ist eine Partnerübung. Hierbei stellt ein Kind immer eine Zahl durch Bewegungen dar und das andere Kind muss diese anhand der Bewegungen erraten. Die Reihenfolge der Bewegungen erfolgt so wie die Zahl geschrieben ist, von links nach rechts.

- Einer: in beide Hände klatschen
- Zehner: mit einem Fuß stampfen
- Hunderter: mit geschlossenen Beinen springen
- Tausender: mit gegrätschten Beinen springen

Zum Beispiel 6411:

- 6x mit gegrätschten Beinen springen
- 4x mit geschlossenen Beinen springen

- 1x mit einem Fuß stampfen
- 1x in beide Hände klatschen

(Frischenschlager & Gosch, 2018, S. 56)

Deutsch – Wortschatzerweiterung

Salat-Spiel

Material: Bildkarten (Gemüse und Obst), Stühle

Dauer: 5-10 Minuten

Spieleranzahl: 10-25 Kinder

Ablauf:

Das Salat-Spiel ist ein Spiel, welches sich ideal dafür eignet, neue Begriffe zu lernen, beziehungsweise gelernte Begrifflichkeiten zu festigen.

Alle Mitspieler treffen sich in einem Sesselkreis. In diesem werden gemeinsam die Bildkarten besprochen, damit für jeden klar ist, was darauf zu sehen ist und wie das zu sehende Obst oder das Gemüse heißt.

Je nach Gruppengröße gibt es verschieden viele Bildkarten. Es kann individuell entschieden werden, welche und wie viele verschiedene Bildkarten es geben soll. So kann es zum Beispiel bei 20 Schüler*innen fünf verschiedene Obstsorten geben, wobei es von jeder Sorte vier Karten gibt.

Alle Bildkarten werden an die Schüler*innen verteilt. Vor Spielbeginn wird reihum gesagt, welches Obst auf der Bildkarte zu sehen ist, zum Beispiel „Ich habe einen Apfel.“

Ein Spieler stellt sich in die Mitte und der Sessel wird vom Sesselkreis entfernt. Das Kind nennt nun ein Obst „Erdbeere“. Alle Schüler*innen, die eine Erdbeere als Bildkarte haben, sollen nun die Plätze tauschen. Das Kind, welches in der Mitte gestanden ist, sucht sich währenddessen auch

wieder einen Platz zum Sitzen. Nachdem es aber einen Sessel zu wenig gibt, bleibt ein Kind in der Mitte über. Dieses nennt nun wieder ein Obst und alle betroffenen tauschen die Plätze.

Wenn ein Kind „Obst-Salat“ ruft, müssen alle Kinder ihre Plätze tauschen.

(Wilkening, 2022, S. 11)

Reise nach Jerusalem

Material: CD-Player oder Musikbox, Stühle, Schulsachen

Dauer: 10-15 Minuten

Spieleranzahl: 5-11 Kinder

Ablauf:

Das Spiel „Reise nach Jerusalem“ eignet sich für die Erarbeitung und Festigung des Wortschatzes „Schulsachen“. Kann aber je nach Materialmöglichkeiten abgeändert werden.

In der Mitte des Raumes werden maximal zehn Stühle in einer Reihe aufgestellt. Wie beim herkömmlichen „Reise nach Jerusalem Spiel“ braucht es bei diesem Spiel einen Spieler mehr, als Stühle vorhanden sind. Nun wird eine Musik eingeschaltet und alle gehen in eine Laufrichtung um die Stühle herum. Beim Stopp der Musik wird ein Gegenstand (Wortschatz Schulsachen) genannt, dies kann zum Beispiel ein Heft, ein Buntstift, ein Ordner oder auch ein Federpenal sein.

Die Aufgabe besteht nun darin, so schnell es geht sich diesen Gegenstand zu besorgen und sich anschließend auf einen freien Stuhl zu setzen. Die Schüler*innen die im Moment nicht mitspielen, dürfen die Spieler unterstützen und ihnen die Gegenstände reichen. Wichtig: sie dürfen nicht von ihren eigenen Plätzen aufstehen.

Dadurch, dass ein Stuhl weniger als Spieler vorhanden ist, bleibt ein Kind übrig. Dieses ist ausgeschieden und darf sich zurück auf den Platz setzen. Nun wird ein weiterer Stuhl aus der Reihe entfernt und das Spiel geht weiter.

Gewonnen hat das Kind, das ganz zum Schluss übrigbleibt.

Das Spiel kann nun von neuem mit dem anderen Teil der Gruppe Beginnen.

(Wilkening, 2022, S. 27)

Fremdsprachenunterricht

Simon says

Material: keines

Dauer: 5-10 Minuten

Spieleranzahl: 5-25

„Simon says“ ist ein optimales Bewegungsspiel für den Fremdsprach-Unterricht. Hierbei nennt der Spielleiter verschiedene Anweisungen, dabei gilt, dass, wenn zum Beispiel „Simon says: stand up“ gesagt wird, alle Mitspieler aufstehen sollen. Wenn nur „stand up“ gesagt wird, darf nichts gemacht werden.

Dieses Bewegungsspiel eignet sich besonders gut, um neue Begriffe kennenzulernen, da hierbei die Bewegung mit der Sprache kombiniert wird.

Variante: Kinder spielen immer zu zweit

Mathematik: Geometrie

Material: Faden, Hütchen

Dauer: 10-15 Minuten

Spieleranzahl: 1-25

Um in Mathematik die verschiedenen Formen und unter anderem deren Eigenschaften kennenzulernen, bietet es sich an, anhand von Bewegungen dies den Schüler*innen näher zu bringen. Folgende Varianten können Anregung dafür bieten.

Variante 1 – Flächeninhalt und Umfang

Durch das Aufstellen der Schüler*innen in bestimmten Formen, können der Flächeninhalt, sowie der Umfang mit den Kindern besprochen und begreifbar gemacht werden.

Der Flächeninhalt kann dabei durch ein Schülerquadrat (vier Schüler*innen) veranschaulicht werden. Das Aufstellen von beispielsweise verschiedenen Rechtecken, aber immer mit der gleichen Anzahl an Schüler*innen zeigt, dass nicht alle Formen den gleichen Flächeninhalt aufweisen (Anrich, 2003, S. 61).

Variante 2 – Spiegelung, Verschiebung, Drehung

Gemeinsam mit einem Faden und des Aufstellens der Schüler*innen werden verschiedene einfache geometrische Formen nachgestellt. Wenn die erste Figur steht, wird nun versucht, diese zu spiegeln, zu verschieben oder zu drehen.

Fähnchen, Bänder oder auch Hütchen können dabei als Markierung unterstützend wirken (Anrich, 2003, S. 65).

6. Zusammenfassung, Resümee und Ausblick

Ausgehend von einer Schulwoche in der Primarstufe mit 25 Wochenstunden, werden, wie in der Stundentafel im Lehrplan angegeben, nur 2 Stunden mit Bewegung (Pflichtfach „Bewegung und Sport“) verbracht. Die anderen 23 Stunden sind mit theoretischen Lerninhalten, wie dem Gesamtunterricht, Förderunterricht, Religion, Werken und Englisch beschrieben. Wie im Kreisdiagramm nachstehend deutlich zu erkennen ist, sind es somit nur 8 % Bewegung in einer Schulwoche. Für Kinder im Alter von 6-10 Jahren, welche ein hohes Bewegungsbedürfnis aufweisen, eindeutig zu wenig.

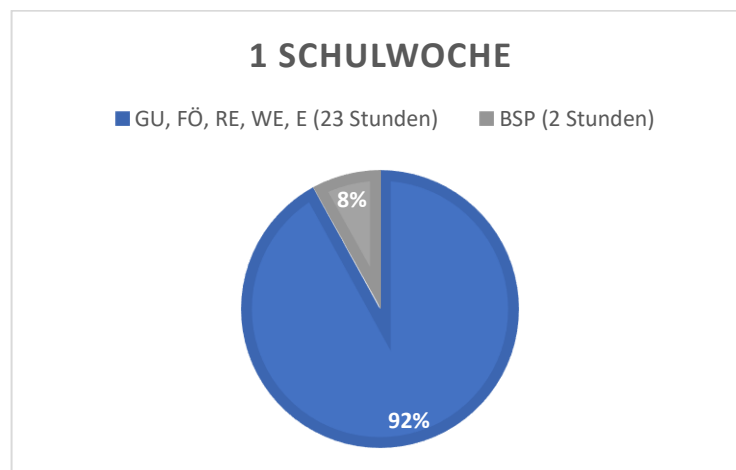


Abbildung 27: Kreisdiagramm Schulwoche (eigene Darstellung)

Im Generellen gilt Bewegung als ein Grundbedürfnis des Menschen. Ebenso ist das Lernen ein Grundbedürfnis eines Menschen. Die beiden sind eng miteinander verknüpft und stellen schon ab dem Beginn eines Lebens eine bedeutende Rolle dar. Kinder erforschen und „begreifen“ die Lebensumwelt durch das Greifen, das Krabbeln und schließlich das Gehen. Wieso also nicht die beiden Grundbedürfnisse optimal nutzen, vereinen und in den Schulalltag der Primarstufe integrieren?

Bei der Bewegten Schule geht es um solch ein Konzept. Dabei wird das Ziel verfolgt, Bewegung in den gesamten Schulalltag, zusätzlich zum Pflichtgegenstand „Bewegung und Sport“, zu integrieren. Es geht darum, den gesamten Lern- und Lebensraum Schule als Ort der vielseitigen Bewegung zu verstehen und zu leben. Das natürliche Bewegungsbedürfnis und die

Bewegungsfreude der Schüler*innen soll aufgegriffen werden, wodurch ihnen ein aktives Handeln und Lernen in Bewegung möglich gemacht wird.

Als Lehrperson besteht die Aufgabe dabei darin, den Schüler*innen die Bedeutsamkeit von Bewegung zu vermitteln und als Vorbildfunktion zu wirken. Zudem ist im Lehrplan verankert, dass den Kindern ein tägliches Ausmaß an Bewegungszeit ermöglicht werden soll. Der Grundstein für einen gesunden Lebensstil wird dadurch in der Primarstufe gelegt.

Um Bewegung in den Schulalltag zu integrieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Beim Bewegten Unterricht wird auf eine didaktische Methode zurückgegriffen, bei welcher theoretische Lerninhalte kombiniert mit Bewegung den Schüler*innen vermittelt werden. Beispielsweise kann der Zahlenraum durch das Treppen auf- und absteigen für die Schüler*innen „begreifbar“ gemacht werden. Auch spielt im Bewegten Unterricht die Klassenausstattung eine wichtige Rolle. Durch verstellbare Tische und Stühle, oder auch flexiblen Arbeitsplätzen wird den Schüler*innen auch ein Lernen in Bewegung ermöglicht.

Nachdem die durchschnittliche Konzentrationsfähigkeit von Kindern im Alter von 6-10 Jahren etwa nur 15-20 Minuten beträgt, wäre es ideal, Bewegungspausen während des Unterrichts einzubauen. Mittels Übungen oder Spiele findet eine kurze Bewegungseinheit statt, was die Konzentration im Anschluss wieder steigern lässt. In einer aktiven Schulpause wird darauf geachtet, dass den Schüler*innen in der gemeinsam großen Pause vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Durch diese vielfältigen Bewegungsangebote, wird nicht nur eine ganzheitliche Entwicklung der Kinder begünstigt, auch wird die physische und psychische Gesundheit positiv gestärkt. Des Weiteren steigern Schüler*innen sich in ihrer Leistungsfähigkeit, haben ein ausgeprägteres „Wir-Gefühl“, was sich im Gesamten auf eine entspanntere Atmosphäre in der Schule auswirkt und weisen eine körperliche Ausgeglichenheit auf.

Wie sehr sich diese theoretischen Inhalte in der Praxis finden lassen, wurde durch ein Interview mit einer Direktorin deutlich. Frau E. war selbst bis vor zwei

Jahren Klassenlehrerin und hat mit ihrer Klasse das Konzept der Bewegten Schule verfolgt. Tägliche Bewegung war für sie von hoher Bedeutung und Bestandteil jeden Tages. So wurde zum Beispiel jeder Tag mit einer kleinen Bewegungseinheit gestartet, in den Freiarbeitsplänen immer Bewegungsstationen eingebaut, sowie an dieser Schule die aktive Pause einen hohen Stellenwert darstellt. Bei Schönwetter wird die aktive Schulpause draußen verbracht, wo den Schüler*innen einige Geräte (Stelzen, Pedalos, Klettergerüst und Co) zur Verfügung stehen. Ein Arbeiten ohne Bewegung im Schulalltag ist für Frau E. unvorstellbar geworden.

Sollte nun Interesse bestehen, das Konzept der Bewegten Schule in den eigenen Unterricht zu integrieren, kann auf das theoretische Praxiskonzept dieser Arbeit zurückgegriffen werden. Dieses bietet eine Kartei, welche für Bewegungspausen im Unterricht ideal angewendet werden kann. In den Kategorien „Spiele“, „Entspannung“ und „Bewegungsrhythmen“ lassen sich je 10 Übungen, wie ein Bewegungsbingo, Yogaübungen oder auch Klatschspiele finden. Der zweite Teil des theoretischen Praxiskonzeptes besteht aus Beispielen und Anregungen für den Bewegten Unterricht. Darin wird beispielsweise ersichtlich gemacht, wie Theaterpädagogik mit Sachinhalten kombiniert werden kann.

In Bezug auf das Konzept kann kritisch betrachtet werden, dass nicht jede Schule ideale Rahmenbedingungen für die Umsetzung aufweist. Und somit die optimale Realisierung des Konzeptes für die Lehrkräfte erschwert wird. Besonders dann, wenn als einzelne Lehrperson das Konzept umgesetzt werden möchte, und die gesamte Schule dieses grundsätzlich nicht verfolgt. Außerdem kann eine gewisse Scheu vor den vielfältigen Bewegungen bei den Lehrpersonen aufkommen, mit der Angst, dass der Unterrichtsstoff auf Grund dessen zu kurz kommen könnte.

Die Fragestellung „Welche Auswirkungen hat eine Bewegte Schule und wie kann dieses Konzept sinnvoll in den Primarstufenalltag integriert werden?“, mit welcher sich diese Arbeit befasst hat, kann nun eindeutig beantwortet werden. Dass Bewegung viele Vorteile aufweist, sich in jeglichen Bereichen positiv auswirkt und die Schüler*innen stark davon profitieren, wurde deutlich

gemacht. Es wurde auch klar, dass so viel Mehrwert in den Bewegungen im Primarstufenalltag steckt, dass Schüler*innen unter anderem im Nachhinein viel effektiver weiterarbeiten können. Auch auf die Frage, wie Bewegung sinnvoll integriert werden kann, wurde durch die theoretische Erläuterung der verschiedenen Bewegungsangebote und dem theoretischen Praxiskonzept sichtbar.

Hinsichtlich einer weiterführenden Auseinandersetzung dieser Arbeit, kann besonders eine Weiterarbeitung und Vertiefung des theoretischen Praxiskonzeptes angestrebt werden. Vor allem ist die Kartei jederzeit erweiterbar. In dieser bietet es sich ideal an, immer wieder ein paar neue Übungen zu den einzelnen Kategorien hinzuzufügen, sowie auch die Varianten zu erweitern. Es besteht auch die Möglichkeit, eine komplett neue Kategorie mit Übungen zu erstellen. Ebenso wäre eine Forschung, bezüglich ob und welchen Unterschied es von Schulen mit dem Konzept der Bewegten Schule und Schulen ohne dieses Konzept gibt, sehr interessant.

Abschließend lässt sich sagen, dass besonders in der heutigen Zeit, in welcher eine große Bewegungsarmut besteht, Bewegung im Schulalltag eine hohe Bedeutsamkeit darstellen soll. Egal in welcher Form Bewegung in den Alltag der Primarstufe integriert wird, es ist in allen Fällen von großem Vorteil für alle Beteiligten. Von Relevanz ist nur, dass damit angefangen wird, Bewegung in den Schulalltag einzubauen, um im gesamten die Schule bewegungsfreundlicher zu gestalten.

7. Literaturverzeichnis

- Anrich, C. (Hrsg.). (2003). *Bewegte Schule. Bewegtes Lernen. Band 3. Bewegung – ein Prinzip lebendigen Fachunterrichts*. Leipzig: Ernst Klett Schulbuchverlag.
- AUVA (n.d.). *Allgemeine Unfallversicherungsanstalt*. Abgerufen am 04.02.2024 von <https://www.auva.at/cdscontent/?contentid=10007.671653>
- AVOS (n.d.). *Fokus Bewegung. Gemeinsam zu einer nachhaltigen und langfristigen Verankerung eines gesundheits- & bewegungsfreundlichen Umfelds an Salzburgs Bildungseinrichtungen*. Abgerufen am 13.01.2024 von <https://www.gesundessalzburg.at/avos/was-wir-tun/gesundheitsfoerderungen-fuer-bildungseinrichtungen/fokus-bewegung/>
- Beck, F. (2021). *Bewegung macht schlau. Mentale Leistungssteigerung durch körperliche Aktivität*. Berlin: Goldegg Verlag GmbH.
- Beigel, D. (2019). *Beweg dich, Schule! Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 13*. (5. Auflage). Dortmund: Verlag modernes Lernen.
- Bektesi, M. & Roeber, U. (2020). *Yoga in der Schule. Einfache Übungen für mehr Gelassenheit und Konzentration*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bewegte Schule Österreich (2024). *Bewegte Schule – Schule in Bewegung bringen*. Abgerufen am 15.03.2024 von <https://www.bewegteschule.at/>
- Brägger, G., Hundeloh, H., Posse, N. & Städtler, H. (2017). *Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis Bewegter Schulen*. Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- Bundearbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (n.d.). *Bewegte Schüler – Bewegte Köpfe. Unterricht in Bewegung. Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit?* Abgerufen am

08.01.2024 von https://www.tirol.gv.at/fileadmin/themen/landforstwirtschaft/agrar/dorferneuerung-tirol/Downloads_Neu/breithecker_bewegte_schueler.pdf

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF). (2024). *Lehrplan der Volksschule. Allgemeiner Teil*. Abgerufen am 14.03.2024 von https://www.paedagogikpaket.at/images/Allgemeiner-Teil_VS.pdf

Eibe (2024). *Kreative Schulhofgestaltung – Schüler brauchen Bewegung*. Abgerufen am 12.02.2024 von <https://blog.eibe.de/schulhofgestaltung/>

Filz, R. & Moritz, U. (2012). *Body Grove. Kids 1. Bodypercussion für Kinder von 6-10 Jahren*. Innsbruck, Esslingen, Bern-Belp: Helbling Verlag

Fischer, P. (2000). *Bewegte Schule. Sinnvolle Integration von Bewegung und Entspannung in der Schule*. Kissing: WEKA Fachverlag für Behörden und Institutionen.

Forum. Ernährung heute (2024). *Bewegungsempfehlungen auf einen Blick*. Abgerufen am 26.02.2024 von <https://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/bewegungsempfehlungen-auf-einen-blick/>

Friedrich, W. (2010). *Fit im Schulsport. Basiswissen und Trainingstipps*. Balingen: Spitta Verlag.

Frischenschlager, E. & Gosch, J. (2018). *Active Learning – Lernen in Bewegung. Die 160 besten Übungen für bewegtes Lernen in der Klasse! Grundstufe I, 1. und 2. Klasse*. Wien: Eigenverlag.

Gesundheit.GV.AT (2024). *Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs*. Abgerufen am 02.03.2024 von <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper.html>

Gesundheitsziele Österreich (2017). *Richtungsweisende Vorschläge für ein gesünderes Österreich – Langfassung*. Abgerufen am 26.02.2024 von

https://gesundheitsziele-oesterreich.at/website2017/wp-content/uploads/2018/08/gz_langfassung_2018.pdf

GIVE (2024). *Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichischen Schulen*. Abgerufen am 13.03.2024 von <https://www.give.or.at/angebote/themen/bewegte-schule/#give>

Gregor, B., Roithinger, S. & Schwarz, H. (2021). *Pausen & Sport. Sicher wertvolle Spiele 2*. Graz: Pichlverlag.

Holl, A. (2023). *Bewegtes Lernen für Schulanfänger. Der Mini-Ratgeber*. (2.Auflage). Augsburg: Lernbiene.

Holterdorf, I. & Proßowsky, P. (2010). *Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag. Mit einfachen Übungen den Schulalltag rhythmisieren*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Hunger, I. & Zimmer, R. (Hrsg.) (2004). *Wahrnehmen. Bewegen. Lernen. Kindheit in Bewegung*. Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann.

Illi, U., Breithecker, D. & Mundigler, S. (Hrsg.). (1998). *Bewegte Schule. Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie*. Zürich-Wiesbaden-Graz: Eigenverlag IFB CH-8564 Wäldi.

Kaiser, R. (2014). *Qualitative Experteninterviews. Konzeptionelle Grundlagen und praktische Durchführung*. Wiesbaden: Springer VS.

Klupsch-Sahlmann, R. (1999). *Mehr Bewegung in der Grundschule. Grundlagen. Bewegungschancen im Schulleben. Beispiele für alle Fächer*. Berlin: Cornelsen Verlag.

Lugert Verlag (25.08.2017). *Fresh Ups: Wo bist du geblieben – Übung für neue Konzentration der Schüler*innen (Grundschule)*. [Video]. Youtube. Abgerufen am 14.03.2024 von <https://www.youtube.com/watch?v=25petz-EW5w>

Monschein, M. (2021). *Laute spüren – Reime rühren. Spiele zur phonologischen Bewusstheit*. (10. Auflage). München: Don Bosco.

Oppolzer, U. (2010). *Bewegte Schüler lernen leichter. Ein Bewegungskonzept für die Primarstufe, Sekundarstufe I und II.* (3. Auflage). Dortmund: Löer Druck GmbH.

Österreichische Bewegungsempfehlungen (2020). Abgerufen am 26.02.2024 von https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2022-01/WB_17_bewegungsempfehlungen_bfrei.pdf

Paris Lodron Universität Salzburg (2024). Abgerufen am 13.01.2024 von <https://www.plus.ac.at/zfl-flexibles-lernen/service-fuer-studierende/studienergaenzungen/bewegtes-lernen/>

Studer, C. (2021). *Das Rhythmical-Buch. Sprechverse und Bodypercussion für Kita und Grundschule.* München: Don Bosco.

Wilkening, N. (2022). *DAZ mit dem ganzen Körper. 50 Bewegungsspiele zum Deutschlernen.* Berlin: Verlag an der Ruhr.

Zimmer, R. (2002). *Bewegung und Entspannung. Anregungen für die praktische Arbeit mit Kindern.* Freiburg: Verlag Herder.

Zopfi, S. (2010). *Bewegte Schule! Spiele und Übungen für die 1./2. Klasse. Bewegung, Entspannung und Konzentration in den Unterricht integrieren.* Donauwörth: Auer Verlag GmbH.

8. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bewegungspyramide (Forum. Ernährung heute, 2024)	11
Abbildung 2: Folgen des Bewegungsmangels (Oppolzer, 2010, S. 15).....	16
Abbildung 3: Zahnradmodell (Brägger et al., 2017, S. 105).....	19
Abbildung 4: Grundgedanken der Bewegten Schule (Anrich, 2003, S. 14) ..	21
Abbildung 5: 4.Klasse Stundenverteilung (eigene Darstellung).....	27
Abbildung 6: Dynamischer Stuhl (eigene Darstellung)	38
Abbildung 7: Sitzpolster und Sportgerät (eigene Darstellung)	39
Abbildung 8: Stuhl mit Sitzpolster (eigene Darstellung).....	39
Abbildung 9: Schulhofskizze (Fischer, 2000, S. 115)	40
Abbildung 10: Schulhofgestaltung (Eibe, 2024)	41
Abbildung 11: Yoga-Übung 4 (eigene Darstellung)	52
Abbildung 12: Yoga-Übung 5 (eigene Darstellung)	53
Abbildung 13: Yoga-Übung 6 (eigene Darstellung)	53
Abbildung 14: Yoga-Übung 7 (eigene Darstellung)	54
Abbildung 15: Yoga-Übung 8 (eigene Darstellung)	54
Abbildung 16: Yoga-Übung 9 (eigene Darstellung)	55
Abbildung 17: Yoga-Übung 10 (eigene Darstellung)	55
Abbildung 18: Stiftetraining (eigene Darstellung)	70
Abbildung 19: Mein Körper klingt (Studer, 2021, S. 70)	71
Abbildung 20: Muntermacher-Lied (Studer, 2021, S. 60)	71
Abbildung 21: Muntermacher-Lied mit Akkorden (Studer, 2021, S. 63).....	72

Abbildung 22: Tanzen (Studer, 2021, S. 64)	73
Abbildung 23: Tanzen (Studer, 2021, S. 65)	73
Abbildung 24: Fit wie ein Turnschuh (Filz & Moritz, 2012, S. 25)	74
Abbildung 25: Massagerap (Studer, 2021, S. 72)	74
Abbildung 26: Massagerap Noten (Studer, 2021, S. 73)	75
Abbildung 27: Kreisdiagramm Schulwoche (eigene Darstellung)	83

9. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Bewegungsempfehlungen (Österreichische Bewegungsempfehlungen, 2020, S. 10–14)	10
Tabelle 2: Stundenplan (eigene Darstellung)	27
Tabelle 3: Konzentrationsfähigkeit (Oppolzer, 2010, S. 28)	30

10. Anhang

10.1 Transkript des Interviews

I: Der Titel meiner Masterarbeit lautet „Die Bewegte Schule – eine sinnvolle Integration von Bewegung in den Schulalltag der Primarstufe“. Der Fokus liegt dabei darauf, herauszufinden, wie Bewegung sinnvoll in den Alltag integriert werden kann, sowie welche Auswirkungen Bewegung im Alltag zeigen. Dafür hätte ich sechs Fragen vorbereitet. Vielleicht könnten Sie sich vorab noch kurz vorstellen?

B: Mein Name ist ----- (Frau E.) und bin seit 2022 Leiterin der Schule. Im Herbst 2022. Davor war ich schon sehr viele Jahre, seit 2005, hier Lehrerin, also an der Schule bin ich schon lange. Die Bewegte Schule ist tatsächlich auf mein Anraten vor vielen, vielen Jahren gemacht worden. Vor wie vielen Jahren weiß ich tatsächlich nicht mehr, aber schon sehr lange. Über 10 Jahre sind es ganz sicher.

I: Das ist dann quasi eh schon meine erste Frage „Seit wann verfolgen Sie das Konzept der Bewegten Schule?“, also das dann schon seit mindestens 10 Jahren?

B: Ja genau.

I: Dann kommen wir gleich zu Frage zwei „Wie haben Sie Ihren Bewegten Unterricht gestaltet?“

B: Den Bewegten Unterricht habe ich persönlich in meiner Klasse besonders gestaltet. Manche Lehrer haben das gemacht, manche aber auch nicht. Da haben wir im Rahmen dieser Bewegten Schule auch einmal eine Fortbildung für Lehrer*innen gehabt. Dabei ist es darum gegangen, wie Bewegung überhaupt in den Unterricht integriert werden kann. Und von da habe ich mir einiges abgeschaut. Grundsätzlich eine Idee war, im Wochenplan immer eine Bewegungsstation miteinzubauen. Oder ich habe immer in der Früh, wirklich jeden Tag. Vielleicht fünfmal in zehn Jahren nicht, also wirklich immer mit Bewegung gestartet. Immer kombiniert mit Sprache, Verse mit Bewegung, oder einfach lustige Sachen, Lieder. Aber immer mit Bewegung angefangen.

Sehr viele kinesiologische Übungen zum Unterrichtsstart, immer wieder habe ich die Bewegte Pause gemacht, diese nicht so regelmäßig wie die Bewegung in der Früh, aber auch immer wieder. Einfach wenn ich gemerkt habe, dass die Kinder nur noch stöhnen, die Köpfe rauchen. Dann Fenster auf und Bewegung.

I: Was habt ihr da dann gemacht?

B: Sämtliche Übungen von kinesiologische Übungen bis Herz-Kreislauf-Übungen wieder in Schwung bringen, oder koordinative Sachen. Wir haben ganz viele Materialien in der Klasse. Materialien in diesem Sinne von Vorgaben, was es überhaupt für Übungen gibt. Da gibt es von der AUVA auch ganz viele Vorgaben. Die haben wir alle in der Klasse gehabt. Und die Kinder haben immer gewusst, was sie tun können, wenn ich ein Kind die Übung bestimmen hab lassen. Und zum direkten Unterricht, da waren schon immer Stationen dabei, zum Beispiel, welches mir jetzt noch direkt einfällt ist, dass sie mit einem Rollwagen zu den Lernwörter im Slalom fahren haben müssen. Und solche Sachen. Oder vor allem in der ersten Klasse bei der Buchstabenerarbeitung. Alles mit dem Körper, mit Bewegung machen. Bei der Lernwörtererarbeitung, nicht nur die Silben klatschen, sondern auch hüpfen und sämtliche Bewegungssachen. Sämtliche Erarbeitungen in Mathematik von Zahlenraum Erarbeitungen mit Stiegen rauf und runter. Da haben wir die Bewegungen immer einfließen lassen. Vor gefühlt zehn Jahren habe ich mit dem Ugotchi angefangen. Weiß ich nicht, kennst du das?

I: Nein, das sagt mir jetzt noch nichts.

B: Das ist eine Aktion. Das fällt mir jetzt gerade wieder ein, weil es gerade wieder ausgeschrieben wurde. Das passiert immer im Frühling. Und zwar ist Ugotchi etwas von der Sportunion, das Ugotchi ist ein „Manschgerl“ das für etwas steht, und zwar für Bewegung im Klassenzimmer. Beziehungsweise nicht nur Bewegung, ich glaub auch für Gesundheit in der Schule. Die Kinder kriegen dabei einen Pass, in welchem sie jeden Tag eintragen dürfen, ob sie zu Fuß in die Schule gekommen sind, sich schon für etwa eine halbe Stunde bewegt haben, Mittaggeessen haben, ohne auf das Handy zu schauen. Ja

genau, solche Sachen. Bewusstsein für Gesundheit. Und die Bewegung ist dabei ganz stark im Fokus. Auch kann man in diesem Pass ankreuzen, ob am Nachmittag zum Beispiel Sport gemacht wurde in einem Verein. Es gibt davon auch Sportvideos, die dann gemeinsam mit den Kindern in der Klasse gemacht werden können. Also das ist wirklich ein ganz tolles Projekt. Kannst du dir ja vielleicht mal anschauen.

I: Ja das klingt wirklich spannend, werde ich mir einmal genauer anschauen.

B: Auf der Ugotchi Seite gibt es auch ganz viele tolle Sachen zum Downloaden. Natürlich sind wir eine Zirkus Schule. Seit 2010 oder 2011. Und haben dabei ein riesiges Bewegungsangebot für die Kinder. Und ich sage Bewusst „Angebot“, weil da sind ganz viele Übungen, die wir Lehrer jetzt gar nicht können, zum Beispiel Einradfahren, aber das ist ja auch nicht zwingend notwendig. Wenn man die Vorrichtung hat, beziehungsweise in diesem Fall die Einräder und weiß, wie man den Kindern dabei helfen kann. Was man aufbauen muss, damit sie üben können, lernen die Kinder das von selbst. Also das ist dann ein ziemlicher Selbstläufer geworden. Einradfahren, Trapez Übungen, vertikal Tuch, da haben wir ganz viele verschiedene Sachen vom Zirkus.

I: Das ist also ein Angebot, welches die Kinder nutzen können, aber nicht müssen?

B: Unterschiedlich. Es gibt mehrere Sachen, also ich hatte immer eine Zirkusstation eingebaut in meinem Wochenplan. Das ist aber natürlich freiwillig unter den Lehrern. Dann gibt es die normalen Turnstunden, in welchem die Lehrer auch freiwillig anbieten. Also der eine nimmt es zum Beispiel mehr her als der andere. Und dann gibt es auch noch die unverbindlichen Übungen, wo sich die Kinder freiwillig anmelden können. Die sind dann ein Jahr im Training.

I: Ja genau, auf der Website von euch habe ich das eh auch schon gesehen und ein wenig davon gelesen. Die dritte Frage von „Haben Sie in Ihrem Unterricht auch Bewegungspausen gemacht? Wenn ja, wie haben Sie diese umgesetzt?“ haben wir ja auch schon vorher besprochen. Also nun zur vierten

Frage „Gibt es an dieser Schule auch eine aktive Schulpause? Wenn ja, wie verläuft diese?“.

B: Wir haben ganz viele Pausenhofgeräte. Wobei, wenn es jetzt draußen sehr nass ist, lassen wir diese auch verstaubt, weil sie sonst mit der Zeit auch wirklich grausig werden würden. Wir haben aber seit ungefähr einem Jahr, in den neuen Pausenhof. Weil wir haben ja vor etwa einem Jahr umgebaut, und da ist dieser neu dazugekommen. Da haben wir ein Klettergerüst, eine große Fläche zum Wakeboard fahren oder auch zum Einradfahren und noch eine andere große Pausenfläche, die mit den anderen Geräten genutzt werden kann.

I: Welche Geräte habt ihr da zum Beispiel?

B: Seile, Diabolos, Reifen, sämtliche Gleichgewichtssachen, die „Mobis“, Pedalos, ja lauter solche kleinen Pausengeräte, noch Stelzen.

I: Ist die Pause dann meistens draußen?

B: Fast immer. Nur wenn es echt voll regnet.

I: Und wenn die Pause herinnen ist?

B: Wenn die Pause herinnen ist, dann trifft jeden der Schlag. Weil dann ist die Hölle los. Es ist schon so, dass jede Klasse eine Pausenkiste hat. Aber ehrlich gesagt, wird die hier nicht wirklich angenommen. In den Pausen, die Kinder wollen am liebsten Fußballspielen, haben da so Sockenfußbälle, die wenigstens nichts zerstören. Und wir haben das jetzt aber auch reduziert, auch nicht nur in den Pausen, in welchen wir herinnen sind, sondern auch vorm Unterricht. Sie würden ja wirklich Tag und Nacht Fußball spielen. Und es ist einfach zu laut. Die schüchternen Kinder gehen dabei komplett unter. Jetzt haben wir das beschränkt. Mittwoch ist Miteinanderspielen, da dürfen sie das tun, und das auch ohne Einschränkung. Aber an den anderen Tagen nicht mehr. Da verwenden sie dann auch ein wenig mehr die Dinge, die in diesen Kisten sind. Jonglierbälle, Tücher, Mobis. Und in den Pausen, wenn sie herinnen sind, wollen sie ratschen und so gut es geht „herumteufeln“. Da

nehmen sie es wirklich nicht so gut an. Jonglieren tut hier dann kaum jemand, da ist es auch zu wild, da sind zu viele Leute, da ist es furchtbar.

I: Also, wenn die Pause herinnen ist, ist jeder in seiner Klasse?

B: Eigentlich in seiner Klasse, genau. Aber sie wollen sich auch untereinander treffen, was auch gut ist für die Gemeinschaft. Sie wollen sich mit anderen Klassen treffen. Und das dürfen sie auch. Aber am Gang ist dann wirklich die Hölle los.

I: Den Turnsaal macht ihr für die Pause dann auch auf?

B: Das haben wir einmal gemacht, mit die wilden dürfen in den Turnsaal gehen und die ruhigeren bleiben da. Und dann sind 180 Kinder im Turnsaal. Sie wollen alle, und da geht es zu, das kannst du nicht aushalten. Wir haben das auch schon so gemacht, dass wir den Turnsaal geteilt haben und sie in dem einen Abschnitt Fußball spielen durften und in dem anderen ist Raum für die, die eher etwas ruhigeres machen wollen, wie Badminton spielen. Oder auch einen Bereich, in welchem sie Fangen spielen dürfen. Aber es ist fast für den Lehrer und die Kinder untragbar. Es ist eine enorme Lautstärke, darum gehen wir eigentlich immer raus.

I: Ja das ist meistens dann wirklich das Beste. Dann kommen wir zu der fünften Frage „Wie reagieren die Schüler*innen auf die verschiedenen Bewegungsangebote?“

B: Auf das Zirkusangebot total. Glaub fast 80% sind sicher beim Zirkus dabei. Pausengeräte, wenn sie bei entsprechendem Wetter angeboten werden, nehmen sie auch wirklich sehr viel her. Im Unterricht, bei mir jetzt, im Rahmen der Freiarbeit, war „leider“, also eh gut, war immer die coolste und wichtigste Station natürlich. Und viele teilen es sich dann auch ein, viele Mädchen, die wissen sie arbeiten jetzt fleißig und dann belohnen sie sich zum Schluss mit den Bewegungen. Und die Buben, wenn ich sage „So jetzt starten wir“, dann laufen die schon raus und starten gleich einmal mit diesen Übungen. Und das am liebsten fünfmal am Tag. Sie brauchen es natürlich auch, aber es sollt ja auch noch was anderes weitergehen. Das ist das Problem.

I: Das heißt, wenn die Bewegungsangebote einmal ausgelassen werden würden, fordern die Kinder das dann auch ein? Mit den Bewegungen in der Früh?

B: Ja schon. Und die Bewegungen in der Früh, da sind sie sowieso nicht ausgekommen, das haben wir immer gemacht. Aber ja, die Kinder haben alles eingefordert, wenn man irgendwo mal etwas übersehen hat.

I: Die Bewegung sind also schon wichtig für die Kinder?

B: Ja sehr, sehr sehr!

I: Und wie wichtig ist für dich die Bewegung im Unterricht?

B: Sehr! Von Anfang an eigentlich schon. Also einen Unterricht, oder eine Schule, in welcher Bewegung keine Rolle spielt, kann ich mir nicht mehr vorstellen. Bewegung gehört für mich einfach dazu! Ohne kann ich glaube ich nicht mehr.

I: Ja das versteh ich! Dann kommen wir nun zur letzten Frage. Die lautet „Haben Sie einen Unterschied zu Schulen bzw. Klassen bemerkt, in welchen das Konzept der Bewegten Schule nicht verfolgt wird?“

B: Naja, ja muss ich jetzt schon sagen. Meine Kinder sind in eine andere Volksschule gegangen, und da war ich zum Beispiel überhaupt nicht zufrieden. Da war es auch in der Zeit, als meine Kinder in die Schule gegangen sind, nur Bewegungsaule Lehrer. Leider. Das ist wirklich, also ich mache selbst dort noch das Kinderturnen, ich bin auch noch Kinderturnleiterin. Und bevor meine Kinder dort in die Schule gegangen sind, und die sind jetzt 25 und älter, ist dort ein Zettel gehängt, mit etwa 20 Spielen an der Tür. Und der hängt an dieser Tür sicher so 30 Jahren, vergilbt, furchtbar. Und diese Spiele wurden gespielt. Aber dieser Zettel ist nun vor ein paar Jahren runtergekommen, offensichtlich ändert sich etwas. Meine Tochter ist jetzt dort auch Lehrerin und gibt wohl auch ein bisschen Gas. Aber die haben, also das war mühsam. Sie haben auch keinen guten Turnsaal, einen sehr kleinen. Keine gescheiten Geräte. Aktive Schulpause haben sie schon, haben auch Geräte und das Glück, dass sie auf den Sportplatz gehen können, die wollen, das ist gut. Das haben wir

leider nicht. Aber insgesamt mit Bewegung im Unterricht, da hat niemand etwas damit am Hut gehabt. In der Zeit vor 15 Jahren, aber da hat sich nun ein wenig etwas geändert. Für meine Kinder hat mir das sehr leidgetan.

I: Hat man irgendeinen Unterschied bei den Kindern gemerkt?

B: Nein, das würde ich mir jetzt nicht anmaßen, das zu sagen. Was mir schon aufgefallen ist, im Kinderturnen bei den Großen, wo meine Volksschulkinder und die Kinder diese Schule angemeldet waren. Wobei da sind auch die Kinder meiner Schule gekommen, die sowieso schon gut waren und von der anderen Schule alle. Da habe ich dann schon gesagt, dass die Kinder von meiner Schule, das können und die andere nicht. Auch beim Geräteturnen, meine konnten das, die anderen nicht. Ich muss schon auch sagen, wenn man dies als Lehrer voll anbietet und zum Ziel setzt, dass jeder nach den vier Jahren eine Rolle, den Kopfstand, den Hüftaufschwung und noch ein paar andere Sachen kann. Alle schaffen es trotzdem nicht. Und die kommen dann nicht zu meinem Kinderturnen. Und aber alle die Kinder von der anderen Schule, also der Vergleich ist jetzt natürlich nicht so stark aussagekräftig. Aber es war anders.

I: Ja, wahrscheinlich eh auch wo logisch, wenn diese Kinder nie dieses Angebot bekommen haben, dass sie im Vergleich auch schlechter sind?

B: Ja. Und in andere Schulen habe ich nie wirklich einen Einblick bekommen.

I: Okay, und in dieser Schule hat die Bewegung schon immer diesen hohen Stellenwert?

B: Da hat sich das dann gut mit mir entwickelt. Das traue ich mir sagen. Mir war die Bewegung auch immer sehr wichtig! Aber bei der Entwicklung da haben auch gleich alle mitgezogen. Das Thema Zirkus ist von einer anderen Kollegin gekommen. Ich bin da ein paar Jahre davor in die Schule gekommen und habe mit Bewegung im Unterricht begonnen und da hat sich das dann ergänzt. Da sind wir dann eine ganz große Truppe gewesen, die an einem Strang gezogen haben.

I: Das ist dann natürlich auch von großem Vorteil, wenn alle gleich dabei sind?

B: Ja alle waren es nicht. Also alle haben nicht, wir haben schon auch ein bisschen ein Gegenwind gehabt, aber das war uns egal. Die haben es dann einfach nicht gemacht

I: Aber wenn dann schon einmal der Großteil dafür ist.

B: Aber am Anfang war es schon auch mühsam das zu installieren. Weil sie es offensichtlich gar nicht gekannt haben, die älteren Lehrer damals.

I: Wie reagieren die Eltern darauf?

B: Denen taugt das sehr. Da hört man gar nichts negatives.

I: Habt ihr die von Anfang an gleich informiert, dass etwas umgestellt wird?

B: Wie ich gestartet hab, das weiß ich eigentlich gar nicht mehr. Aber nicht wirklich groß. Mit dem Zirkus war etwas Großes, da haben wir auch alle Eltern gebraucht, für ein großes Zirkusfest und so weiter. Nein das andere war eher schleichend würde ich sagen.

I: Den Zirkus habt ihr dann eigentlich immer im Turnsaal unten?

B: Ja im Turnsaal. Und als Abschluss oft auch im Turnsaal, was aber nicht mehr wirklich schlau ist, weil tausend Leute kommen und das mittlerweile den Rahmen sprengt. Alle paar Jahre haben wir ein echtes Zirkuszelt da und das ist dann wirklich etwas besonders. Wir haben es auch schon gehabt, dass wir es ein paar Jahre jedes Jahr hintereinander gehabt haben, dann wir haben wir uns auf zwei Jahre verlegt und mittlerweile hat der Elternverein gesagt, einmal in vier Jahre. Da kommt jedes Kind einmal in den Genuss und das reicht auch. Es ist auch für die Eltern mühsam, es ist etwas zu tun, das Aufstellen des Zelts, die Bewirtung und alles rundherum. Kinder müssen ständig trainieren und proben gehen. Also dieser Aufwand, aber es steht auch dafür.

I: Ja das glaub ich, da kommt dann ja auch etwas Schönes dabei raus. Ich glaube, dann haben wir jetzt alle Fragen geklärt, vielen Dank!

11. Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Masterarbeit selbst verfasst habe und dass ich dazu keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich ein Belegexemplar verwahrt.“

(Satzung der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig,
Studienrechtliche Bestimmungen § 5 (p))

Ort, Datum

Unterschrift