

## 2.6

*Bärbel Härdt*  
**Bewegte Schule**

In der Schulentwicklung wird durch die Konzeption der neuen Bildungspläne für die Schulen die Möglichkeit eröffnet, eigene Schwerpunkte zu setzen und somit ein spezielles Schulprofil zu entwickeln. Einige Schulprofile, wie z. B. die Profile Lern- und Sportförderung, insbesondere aber die Gesundheitsförderung können bewegte Schule als Bestandteil integrieren.

Der Trend setzt sich fort, dass unsere Schüler zukünftig mehr Zeit in der Schule verbringen werden als früher. Sowohl die Lernbedingungen als auch die Lernumgebung sollten daher gezielt so gestaltet werden, dass unsere Kinder und Jugendlichen auch am Nachmittag noch ausgeglichener, frisch und leistungsfähig sind. Hilfreich, um dieses Ziel zu erreichen sind folgende Faktoren aus dem Bereich der bewegten Schule:

- **eine Rhythmisierung der Unterrichtsstunden und des Unterrichtstages**
- **ein großes, gestaltetes Schulgelände mit Anlagen für Bewegungsangebote**
- **genügend Rückzugsräume auf dem Schulgelände für Ruhe und Entspannung sowie für ungestörtes Arbeiten**
- **Bewegung, Entspannung und Spiel in den Pausen zwischen den Unterrichtsstunden und in der Mittagspause sollen möglich sein, zusätzliche Bewegungseinheiten werden angeboten**

### 1. „Bewegter Unterricht“ - Rhythmisierung innerhalb einer Schulstunde

Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe können sich unsere Schüler immer wieder regenerieren und eine gute Leistungsfähigkeit auch über einen langen Unterrichtstag hinweg erhalten. Tests haben ergeben, dass sich Schüler maximal 20-30 Minuten konzentrieren können, danach fällt die Leistungskurve stark ab. Eine Unterrichtsstunde sollte demnach in der Form rhythmisiert werden, dass auf Phasen hoher Konzentration Erholungsphasen folgen, und zwar bereits bevor ein starker Leistungsabfall eingetreten ist. Eine mögliche Abfolge könnte sein: Frontalunterricht – Schülerzentrierter Unterricht / Handlungsorientierter Unterricht – gemeinsame Zusammenfassung / Frontalunterricht gleichsam einem Sandwich, bei dem sich komprimierte Teile mit lockeren abwechseln. Haben Schüler größere Probleme sich zu konzentrieren – wie dies bei Schülern bekanntlich häufig der Fall ist, insbesondere bei Schülern mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) – so sollten die Intervalle deutlich kürzer sein. Klare Regeln und ein auch den Schülern bekannter Zeitrahmen vermitteln Sicherheit und helfen, auch anstrengende Phasen zu meistern. Auch die Ankündigung einer Belohnung wirkt vielfach positiv auf das Lernverhalten. In der Regenerationsphase spielt Bewegung eine wichtige Rolle, denn (vgl. Härdt 2000):

### a) Bewegung

- Bewegung steigert die Durchblutung des Gehirns – das beste Aktivitätsniveau liegt bereits bei 25 Watt Belastung auf dem Fahrradergometer (vgl. Jasper 1998 21 f.). Dies entspricht der Beanspruchung durch einen normalen Spaziergang. Daraus folgt:

**Beim Gehen haben unsere Schülerinnen und Schüler den optimalen Aktivitätszustand für das Lernen – dies sollten wir bei der Konzeption unseres Unterrichts berücksichtigen!**

- Bewegung hebt die Stimmung, da sie lustauslösende Zentren im Gehirn aktiviert (vgl. Holtmann/Ostrüder 1996, 49 f.) und Endorphine freisetzt, die ein Stimmungshoch schaffen. Daher wird Bewegung auch empfohlen, um Aggressionen abzubauen. Insbesondere beim freudvollen Lernen, dem „Fließen“, auch als „Flow-Effekt“ bezeichnet, hat man sehr hohe Endorphin-Konzentrationen festgestellt. Speziell das limbische System, das beim Lernen eine zentrale Rolle spielt, besitzt eine sehr hohe Konzentration an Endorphin-Rezeptoren.
- Bewegung veranlasst unser Gehirn, überwiegend im Bereich der für das Lernen vorteilhaften Alpha-Wellen zu arbeiten, was einem ruhigen, entspannten Zustand entspricht.
- Bewegung aktiviert blockierte Gehirnteile und bewirkt die Ausbildung neuer neuraler Verknüpfungen.
- Bewegung baut Stress ab. Bewegung wirkt regulierend auf Psyche und Kreislauf, durch die Aktivierung des Stoffwechsels werden Stresshormone schneller abgebaut, die Muskulatur entspannt sich.

### b) Entspannung

Auch Entspannungsübungen bauen Stress ab. Ihr Wirkungsschwerpunkt liegt bei einer deutlichen Tonusreduktion der Skelettmuskulatur, Atemfrequenz, Puls und Blutdruck sinken, man hat das Empfinden, erholter, gelassener und entspannter zu sein.

**Bewegte Schule ist somit eine Möglichkeit, Stress zu reduzieren – und zwar sowohl für Schülerinnen und Schüler als auch für Lehrkräfte. Sie hat somit einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.**

Typische Stresserscheinungen im Bezug auf das Lernen sind Konzentrationsschwächen und Denkblockaden, „unter Stress funktioniert effektiv nur noch eine Gehirnhälfte“ (Hannaford 1997, 217), was eine deutlich eingeschränkte Denkfähigkeit als Folge hat. Bei chronischem Stress ist ein Absterben von Gehirnzellen zu beobachten, Stresshormone vermindern die Glucoseaufnahme in das Gehirn und sorgen somit für dessen mangelnde Versorgung an Energie. Die Folge ist eine Beeinträchtigung des Gedächtnisses (vgl. Spitzer 2002, 171).

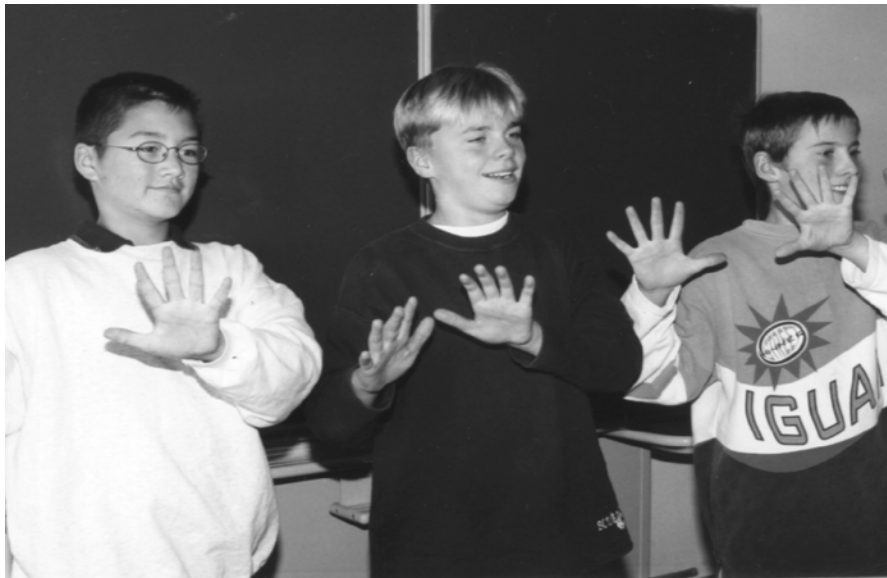
Vom gesundheitlichen Standpunkt aus betrachtet kann Stress die Ursache vieler Erkrankungen sein – z. B. Spannungskopfschmerz durch verspannte Muskulatur, Verdauungsstörungen sowie Infektionen durch das geschwächte Immunsystem. Zum psychosozialen Bereich zählt man u. a. die folgenden Stresssymptome, die man jedoch nicht zwangsläufig als Ausdruck von Stress definieren würde:

Sich gehetzt fühlen (durch Überlastung, Zeitdruck); das Gefühl, ständig eine Last tragen zu müssen; Langeweile (durch mangelndes Interesse oder durch Unterforderung); Gereiztheit, Gefühlsschwankungen, Unlustgefühle, Passivität, Verunsicherung, Konzentrationsschwächen, Schlafstörungen usw.

**c) Wie fügt man Bewegungs- und Entspannungselemente in den Unterricht ein?**

Man beginnt mit einfachen Übungen, dabei macht der Lehrer die Bewegungen vor und die Schüler ahmen diese nach:

- die Schüler bleiben sitzen, räkeln sich und schütteln ihre Hände
- und man lässt die Schüler im Klassenzimmer umhergehen, evtl. mit Zusatzaufgaben
- die Schüler machen Bewegungsübungen im Stehen – sie führen Bewegungen aus dem Sportbereich aus (laufen, schwimmen, boxen, Kreisen der Arme ), machen Putzbewegungen (wischen, fegen ), Bewegungen aus dem Bereich der Körperpflege (Zähne putzen, Haare bürsten ) usw.



- Zum Abschluss eignen sich Entspannungsübungen, z. B. wir berühren mit den Fingerspitzen beider Hände jeweils die Stirnbeinhöcker, wir schließen dabei die Augen. Im Bereich der Stirnbeinhöcker liegen Reflexpunkte, die auch beim Touch-for-Health-Verfahren berührt werden. Bei Berührung ändert sich die Gehirndurchblutung in der Weise, dass emotionaler Stress abgebaut wird.

#### **d) Verknüpfung mit Lerninhalten**

Bewegter Unterricht ist jedoch nicht nur Bewegung und Entspannung zwischen Unterrichtseinheiten, sondern darüber hinaus können Bewegungs- und Entspannungselemente mit Lerninhalten verknüpft werden. Diese Art des Lernens ist ganzheitlich und spricht viele Sinne an. Der Lerninhalt wird somit im Gehirn in Assoziation mit Visualisierungen, Emotionen, Bewegungen, Geräuschen usw. abgespeichert. Dies entspricht einer großen Speicherkapazität, die sehr leicht im Gehirn wieder über die verschiedenen Speicherplätze abgerufen werden kann. In Verbindung mit einer stressarmen, positiv emotional geprägten Lernatmosphäre ist diese Art des Lernens gehirngerecht, da damit das Gehirn eine optimale Leistung erbringen kann.

Beispiele hierzu:

- Im Deutsch- oder Fremdsprachenunterricht erzählt der Lehrer eine Geschichte (Themenbeispiele: „Einkaufen“, „Mein Schulweg“, „Beim Frisör“, „Ein Besuch bei meiner Tante“). Schüler und Lehrer stehen dabei, der Lehrer macht Bewegungen zu den Gegebenheiten vor, die Schüler machen es nach. Oder zum Wortfeld „Gehen“ werden Kärtchen ausgeteilt, auf denen Begriffe für weitere Gangarten stehen. Jede Gruppe erhält eine Karte und macht nach einer kurzen Beratung die Bewegungsart vor – die anderen Gruppen erraten den Begriff auf dem Kärtchen.
- Im Fach Geschichte wird der Militarismus behandelt. Der Lehrer hat eine Trillerpfeife dabei und lässt die Schüler antreten, marschieren, stillstehen
- Diskussionsrunden mit anschließender Auswertung: Sie verteilen Zettel mit der Aufschrift „ja, weil“ oder „nein, weil“ sowie eine Wäscheklammer für jeden Schüler. Danach stellen Sie als Thema ein Problem vor, zu dem es ein Für und Wider zu betrachten gilt. Die Schüler müssen nun die ihnen zugewiesene Positionen vertreten, auch wenn sie selbst nicht dieser Meinung sind. Die Schüler klemmen sich mit der Wäscheklammer ihren Zettel an ihre Kleidung und suchen sich Personen mit der gleichen Aufschrift, um sich mit ihnen zu unterhalten, um so Argumente zu sammeln. Ein Beispiel zur Suchtproblematik: „Ist in Schulen eine Unterrichtseinheit zum Thema >Probleme durch Konsum< sinnvoll?“ oder „Sollte in den Medien mehr vor den schädlichen Auswirkungen von Cannabis gewarnt werden?“ Jeder kann nun wiedergeben, was er gehört hat, an die Tafel schreiben oder auf einen Karton, der an eine Pinnwand geheftet wird. Das Ergebnis entspricht den Argumenten für einen dialektischen Aufsatz.

Bewegte Schule ist in allen Unterrichtsfächern möglich. Weitere Beispiele für die Praxis finden sich in: B. Härdt, Besser lernen durch Bewegen und Entspannen, Berlin 2000. Elemente der bewegten Schule findet man auch als Teil der Streitschlichter-Ausbildung sowie als Teil der verschiedenen Programme zum sozialen Lernen, wie z. B. dem Programm „Erwachsen werden“.

Bewegte Schule soll Freude bereiten! Spaßbetonte Übungen, Übungen und Spiele in Gruppen und eine lockere Übungsatmosphäre tragen dazu bei. Dies festigt die Klassengemeinschaft,

das Klassenklima verbessert sich und es entsteht eine entspannte Lernsituation. Mit schlechter Laune lässt es sich nicht gut lernen, Goleman (1995,50) formuliert es so:

**„Schülerinnen und Schüler, die ängstlich, verärgert oder deprimiert sind, lernen nichts.“**

## 2. Rhythmisierung des Unterrichtstages

Durch die folgenden Maßnahmen kann dies verwirklicht werden:

- offene Zeitfenster zu Beginn des Unterrichtstages
- die Mittagspause ist früher und so lang, dass für Bewegungs- und Entspannungsphasen genügend Zeit bleibt
- zwischen den Unterrichtsblöcken sind längere Pausen, damit eine Erholungsphase gewährleistet ist
- Phasen mit von einer Lehrkraft geleitetem Unterricht wechseln mit Phasen für selbständiges Lernen
- Der Fachunterricht erfolgt in Form längerer Zeiteinheiten, so dass man sich in Ruhe auch länger einer Aufgabe widmen kann. Dies kann u. a. durch eine Periodisierung erreicht werden. Das bedeutet, dass ein Unterrichtsfach über einen längeren Zeitraum im Schuljahr im Block mit mehr Stunden unterrichtet wird, in der restlichen Zeit des Jahres wird dieses Zeitintervall von einem anderen Fach belegt.

Die neu gewonnen Freiräume können sinnvoll genutzt werden, erfordern jedoch eine zusätzliche Betreuung der Schüler. In den Phasen mit selbständigem Lernen könnten als Hilfestellung Hausaufgabenbetreuung oder Förderunterricht integriert werden. In der freien Zeit in der Mittagspause können Arbeitsgemeinschaften oder offene Angebote zum Mitmachen stattfinden. Lehrer, Schülermentoren, ältere Schüler, Eltern, Sozialarbeiter, Vertreter von Vereinen, Kirchen oder auch privaten Institutionen (z. B. Musikschulen) können diese Aktivitäten leiten.

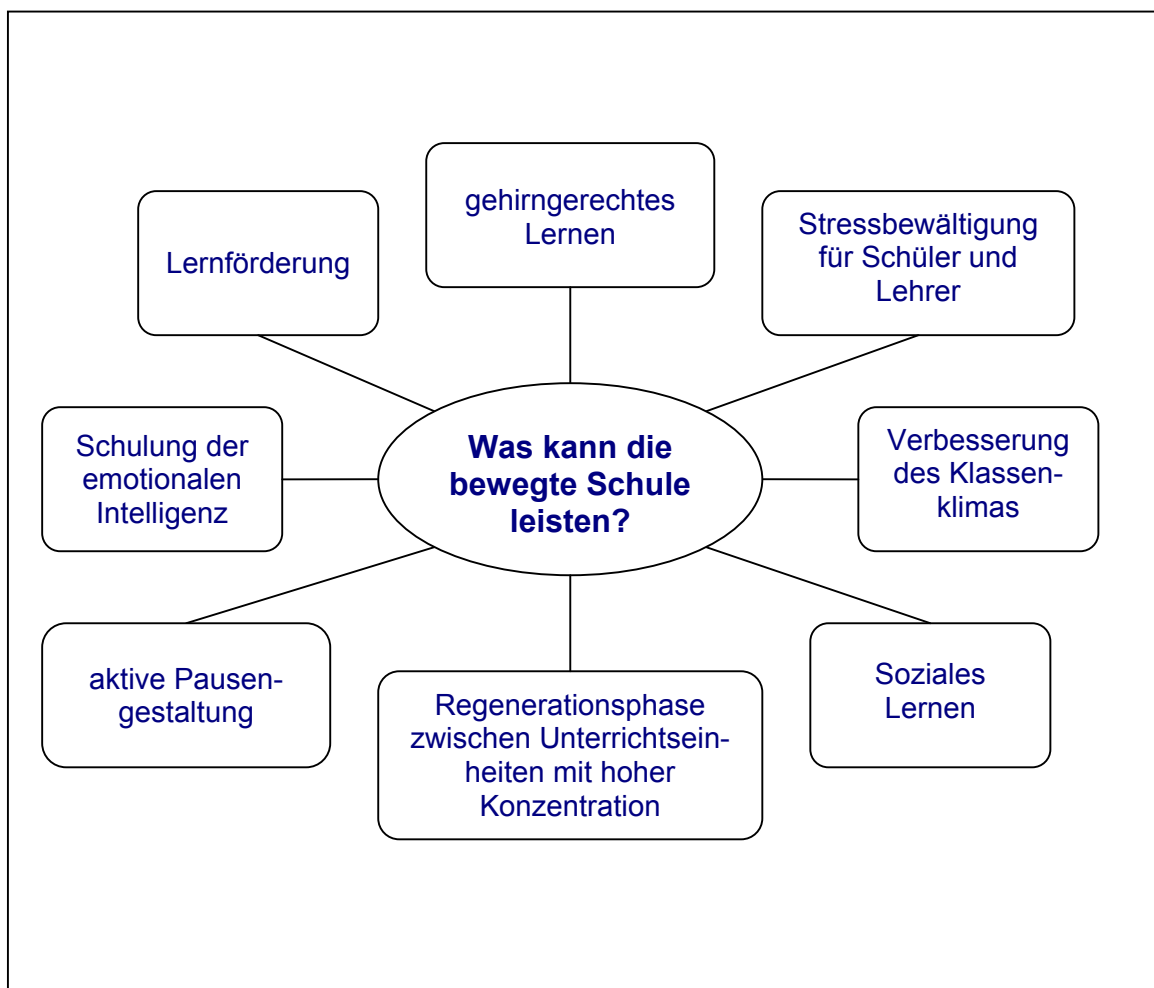
### **Schulen mit Ganztagesbetrieb benötigen ein großes Schulhaus mit einem großen Freige-lände**

Räumliche Enge und Lärm sind typische Stressfaktoren. Konzentriertes Arbeiten ist zwar noch möglich bis zu der Schallgrenze von 80 Dezibel (das entspricht der Lautstärke eines PKW-Motors), entscheidend ist aber die Schallstruktur: Mikropausen in der Sprache von wenigen Bruchteilen einer Sekunde stören das Arbeitsgedächtnis – vielleicht wird man evolutionsbedingt auf die Sprache aufmerksam, um auf eine mögliche Gefahr reagieren zu können (vgl. Miltner 1997). „Lärm in Bildungsstätten – Ursachen und Minderung“ heißt ein Projekt der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin ([www.baua.de](http://www.baua.de)). Bei diesem Projekt wurden während des Unterrichtes deutlich zu hohe Schallpegel gemessen. Nach einer Sanierung der Räume sank der Pegel um bis zu 3 dB(A). Bemerkenswert ist aber, dass die Schallbelastung während des

Unterrichtetes um 6-8 dB(A) vermindert wurde, was man auf eine bessere Sprachverständlichkeit und dem daraufhin besseren Sozialverhalten der Schüler zurückführt. Somit wird die z. T. als störend empfundene Lautstärke reduziert, die bei Unterrichtsformen auftritt, bei denen Schüler in Gruppen gemeinsam arbeiten.

**Es ist wichtig, dass sich unsere Schüler in der Schule wohl fühlen können, das heißt auch, dass sie möglichst optimale Lernbedingungen und eine stressfreie Lernumgebung vorfinden. Dadurch werden sie in die Lage versetzt, über einen längeren Zeitraum leistungs- und aufnahmefähig zu sein. Dazu kann die bewegte Schule beitragen.**

### 3. Was kann die bewegte Schule leisten



#### 4. Elemente der bewegten Schule im Überblick

## Elemente der bewegten Schule

### Bewegungsübungen

- Übungen zur Aktivierung
- Handlung und Lerninhalte sind miteinander verknüpft
- Diskussionsrunden oder Brainstorming, bei denen sich die Schüler im Raum bewegen
- Übungen oder Spiele zum Schulen der emotionalen Intelligenz
- Übungen zur Wahrnehmung und Rücksichtnahme
  - bezüglich Mitschülern
  - bezüglich sich selbst
- Übungen u. a. aus dem Bereich der Erlebnispädagogik:
  - Übungen, die
    - Vertrauen erfordern und Vertrauen aufbauen
    - Flow-Erleben ermöglichen durch mutiges Verhalten
    - Gemeinschaft erfahren lassen
- Übungen zum Kennenlernen der Mitschüler
- Umfragen in Form von Energizern
- Unterrichtsmethoden, die mehr Bewegung und Aktivität zulassen (Gruppenpuzzle, Lernen an Stationen )

### Aktive Pausengestaltung

- Großes, gestaltetes, freundliches Schulgelände mit Anlagen für Bewegungsangebote
- Spielgeräte für die Pausen
- Das Spielen mit (ungefährlichen) Kleingeräten im Klassenzimmer und auf den Fluren ist erlaubt
- Das Schulgelände bietet genügend Rückzugsräume für Ruhe und Entspannung
- Lehrer, Schülermentoren, Eltern, Sozialarbeiter, Vereine, Kirchen oder auch private Institutionen (auch Musikschulen) ermöglichen in der unterrichtsfreien Zeit Bewegungsangebote vielfältiger Art (Arbeitsgemeinschaften, offene Angebote)

### Entspannungsübungen

aus den Bereichen: Sport allgemein, Brain-Gym, Yoga, Qi Gong

- Rhythmische Bewegungsabläufe
- Atemübungen
- Dehnungsübungen
- Progressive Muskelentspannung
- Stilleübungen
- Mentale Verfahren ( z. B. Meditation, Körperreisen, Fantasiereisen)

## 5. Der Schulsport im Zusammenhang mit der bewegten Schule

Die Maßnahmen zur Förderung von Sport und Bewegung im Bereich des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport sind vielfältig und zahlreich. Sie reichen von der vorschulischen Bewegungserziehung über die Konzeption „Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“, der Einführung von Sportprofilen an Förder-, Haupt- und Realschulen bis zur Förderung sportlicher Talente z. B. in Partnerschulen der Olympiastützpunkte. Im Folgenden werden einige Informationen zum Schulsport im Zusammenhang mit der bewegten Schule gegeben. Aus dem breiten Angebot des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg für die Schulen werden hier nur wenige ausgewählt, die im Hinblick auf die bewegte Schule von besonderer Bedeutung sind.

### a) Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

Die Konzeption „Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ erhielt im Jahr 2004 den ersten *Deutschen Präventionspreis*.

Über 350 Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt haben Bewegung, Spiel und Sport bereits in ihrem Schulprogramm verankert. Dies bedeutet:

- zusätzlichen Sportunterricht und Sport-Arbeitsgemeinschaften,
- tägliche Bewegungszeiten
- bewegungsfreundliche Gestaltung der Pausenzeiten und des Schulgeländes,
- außerschulische Spiel- und Sportangebote (auch im Rahmen der Kooperation Schule - Verein), Wettkämpfe, Sporttage und Spielfeste
- bewegtes Lernen in allen Fächern und Fächerverbänden.

Im Schuljahr 2004/2005 wurde - beginnend im Landkreis Ludwigsburg - die Ausdehnung auf alle Grundschulen gestartet. Ergebnisse und Erfahrungen dieses Projekts dienen als Grundlage für eine weitere flächendeckende Umsetzung Bis Ende des Schuljahres 2005/2006 sollen alle Schulen eingebunden sein.

### b) Sport und bewegungsfreundlicher Schulhof

Das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport erarbeitete eine Pausensportkonzeption, um den Schulen Hilfen aufzuzeigen, wie Pausensport und der Schulhof inhaltlich und organisatorisch gestaltet werden können. Dabei geht es auch um Anregungen zur Gestaltung und Finanzierung von Schul- und Pausenhöfen. Wichtig ist, dass es gelingt, die bereits vorliegenden Erkenntnisse und Erfahrungen den veränderten schulischen Bedingungen anzupassen. Die Konzeption zum Pausensport wird vor allem das Interesse aller Schüler/innen und der Lehrkräfte sowie fächerübergreifende und -verbindende Elemente berücksichtigen.

Die Stiftung "Sport in der Schule" unterstützt die bewegungsfreundliche Gestaltung von Pausenhöfen. In den letzten fünf Jahren wurden mehr als 300 Schulpausenhöfe durch die Stiftung "Sport in der Schule" finanziell unterstützt.

### c) Stiftung „Sport in der Schule“

Viele Maßnahmen werden von der Stiftung „Sport in der Schule“ unterstützt. Zweck der Stiftung ist die Förderung sport-pädagogischer Vorhaben im Bereich des außerunterrichtlichen Schulsports in Baden-Württemberg.



Insbesondere unterstützt die Stiftung materiell zukunftsweisende Vorhaben, die das verantwortliche Denken und Handeln von Schülerinnen und Schülern entwickeln und die das ehrenamtliche Engagement der Lehrkräfte und Schüler/innen stärken.

Darüber hinaus kann die Stiftung auch besondere Vorhaben auf sportlicher Ebene unterstützen, wie z.B. fächerübergreifende Initiativen. So heißt es in der Satzung der neuen Stiftung „Sport in der Schule“, die am 04.12.1996 vom Land Baden-Württemberg zusammen mit dem Sparkassenverband Baden-Württemberg, der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) Baden-Württemberg, der Handelskette EDEKA und der KELLOGG (DEUTSCHLAND) GmbH ins Leben gerufen wurde. Inzwischen wurden noch weitere Förderer (Gazi, 3-Löwen-Takt, Sport-Thieme und Europapark Rust) gefunden.

Die Stiftung unterstützt auch schwerpunktmäßig das Projekt Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt.

Besonders bemerkenswert ist an der Stiftung „Sport in der Schule“, wie im Schlußsatz von Schule und Wirtschaft innovative Ansätze und Konzepte zur Förderung des Schulsports und außerunterrichtlicher Sportaktivitäten realisiert werden können.

Mit Unterstützung der Landesstiftung konnten weitere Projekte in Angriff genommen werden, so z.B. die Gründung von Schulsportclubs und sportartübergreifenden Talentfördergruppen an den Olympiastützpunkten.

#### **d) Kooperation Schule-Sportverein**

Gerade angesichts der Entwicklung, dass die Kinder und Jugendlichen heute mehr Zeit in der Schule verbringen als früher, und auf dem Hintergrund der Forderung nach dem Ausbau zum Ganztagschulbetrieb kommt der Kooperation Schule-Sportverein besondere Bedeutung zu. Die Kooperation Schule-Sportverein wird seit 15 Jahren erfolgreich durch die Partnerschaft zwischen Vereinen und Schulen umgesetzt. Sie ist Kernpunkt weiterer Kooperationsaktivitäten in Baden-Württemberg. Im Schuljahr 1987/88 flächendeckend eingeführt, fördert das Landesprogramm seitdem gemeinsam von Schule und Sportverein durchgeführte und langfristig angelegte Spiel-, Übungs- und Trainingsgruppen in den verschiedensten Sportarten und auf unterschiedlichstem Leistungsniveau. Aufgrund vorliegender Erfahrungen sind die Kooperationsmaßnahmen Ausgangspunkt für weitere gemeinsame Veranstaltungen oder sie stellen ein wichtiges Strukturelement an der Basis zur Leistungssportförderung dar.

Im Staatshaushaltsplan sind derzeit 1,28 Mio. € für Kooperationsmaßnahmen ausgewiesen. Das flächendeckende Programm wurde verstärkt und profilorientiert ausgerichtet. Nach der Währungsumstellung der DM in € wurde die Förderhöhe pro Maßnahme auf 360 € festgelegt. Maßnahmen mit Sonderschulen erhalten 460 €. Aus den für die Kooperation Schule - Sportverein zur Verfügung stehenden Mitteln werden folgende Bereiche gefördert:

- zusätzliche Ausbildung von Schülermentoren
- Leistungssportorientierte Kooperationsmaßnahmen
- Breitensportorientierte Kooperationsmaßnahmen
- Kooperationsmaßnahmen Schule/Verein/ Kindergarten
- Kooperationsmaßnahmen Berufliche Schule/Verein/Betrieb
- Innovative und integrative Projekte.

Mit diesem Angebot konnte erreicht werden, dass eindeutige Schwerpunkte gesetzt werden unter besonderer Berücksichtigung der verschiedensten Schularten. So konzentriert sich die Ausbildung der Schülermentoren vornehmlich auf den gymnasialen Bereich, die Breitensport-orientierten Maßnahmen auf die beruflichen Schulen, Sonder-, Förder-, Grund- und Hauptschulen, während die innovativ/integrativen Maßnahmen allen Schulen offen stehen.

Mit den Versicherungsträgern wurde abgestimmt, dass alle beantragten und genehmigten Maßnahmen Versicherungsschutz genießen - auch diejenigen, die keinen finanziellen Zuschuss erhalten können.

Die Anzahl der geförderten Kooperationsmaßnahmen betrug 3895 im Schuljahr 2003/04.

Im Schuljahr 2005/06 werden Ganztageschulen bei der Förderung besonders berücksichtigt.

Nähere Informationen zum Schulsport in Baden-Württemberg sind auf der Internetseite

<http://www.schulsport-in-bw.de> erhältlich.

## 6. Literatur

- Goleman, Daniel: Emotionale Intelligenz, München/Wien 1995
- Härdt, Bärbel: Besser lernen durch Bewegen und Entspannen, Berlin 2000
- Hannaford, Carla: Bewegung – das Tor zum Lernen, Freiburg im Breisgau, 2. Aufl., 1997
- Hollmann, W./ Strüder, H.K.: Gehirn und muskuläre Arbeit. In: Bartmus, U. /Heck, H./ Mester, J./ Schumann, H./ Tidow, G.: Aspekte der Sinnes- und Nervenphysiologie im Sport, Köln 1996
- Jasper, Bettina: Brainfitness. Denken und Bewegen, Aachen 1998
- Miltner, Frank: Das Ohr schläft nie. In: Focus, 13, München 1998
- Spitzer, Manfred: Lernen, Berlin 2003

## Die Autorin

ist Lehrerin an einem Gymnasium, Buchautorin zum Thema *Bewegte Schule* und Regionale Suchtbeauftragte des Regierungspräsidiums Karlsruhe

Bärbel Härdt  
 Edith-Stein-Gymnasium  
 Breitenbachweg 15  
 75015 Bretten  
 Tel.: 07252 /9518-0  
 E-Mail: bp.haerd@t-online.de