

Projekt StuBSS, Universität Marburg

## Von der Bewegungspause zum bewegten Unterrichten

### Bewegen und Lernen

Inwieweit Bewegungsaktivitäten das Lernen und die Entwicklung von Kindern positiv beeinflussen können, ist eine ganz wesentliche Frage, die vor allem im Zusammenhang mit unruhigen Lernsituationen und verstärkt als Reaktion auf PISA diskutiert wird. So stellt sich die Frage, ob die Entwicklung von Lese- oder mathematischer Kompetenz nicht auch grundlegend sinnlich-leiblich fundiert ist (Laging, 2005). Dies ist zwar keine neue Frage, aber eine immer wieder neu aufkommende, da die leibliche Dimension beim Lernen völlig vergessen wird. Bezogen auf die kindliche Entwicklung und speziell des Lernens müssen wir zwei verschiedene Erklärungsansätze für die Bedeutung von Bewegungsaktivitäten unterscheiden. Zum einen geht es um die lern- und entwicklungsbegleitende Funktion der Bewegung und zum anderen um die lern- und entwicklungerschließende Funktion. Weitere Ansätze lassen sich auf der neurowissenschaftlichen Ebene ansiedeln, die diese beiden Funktionen miteinander verbinden.

Zunächst soll die **lern- und entwicklungsbegleitende Funktion** aufgezeigt werden. Es geht grundsätzlich um die Frage, ob Bewegungsaktivitäten einen engen Zusammenhang mit Lernprozessen und der kognitiven, emotionalen oder sozialen Entwicklung aufweisen. Meist geht es um experimentelle Studien, die die Behaltensleistung oder die Konzentrationsfähigkeit in Bezug auf einen Lerngegenstand untersuchen.

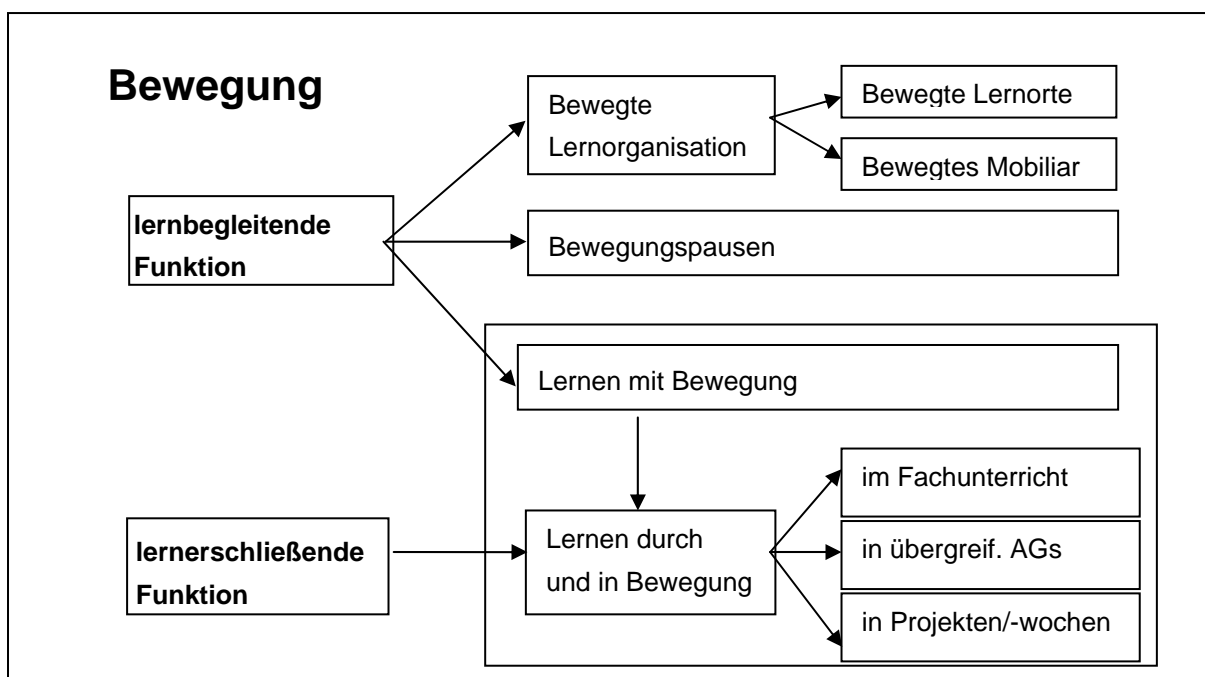
In einer Reihe von Studien (Wamser & Leyk, 2003, S. 110; Müller & Petzold, 2003, S. 104; Graf, Koch & Dordel, 2003, S. 145) geht es um den Einfluss von Bewegungsaktivitäten auf die Konzentrationsfähigkeit von Kindern. Alle Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die einen „Bewegten Unterricht“ erfahren, eine deutlich bessere Konzentrationsfähigkeit aufweisen, als Kinder ohne Bewegungsaktivierung im Unterricht. Zudem zeigen bewegungsaktivere Kinder eine bessere Gesamtkörperkoordination.

Nach einer Analyse von vorliegenden Untersuchungen im Rahmen der „Ersten Deutschen Kinder- und Jugendsportstudie“ (Schmidt, Hartmann-Tews & Brettschneider, 2003, S. 127ff.) kann man davon ausgehen, dass es einen allgemeinen Zusammenhang zwischen motorischer Aktivität und kognitiver Entwicklung gibt, wobei der Zusammenhang bei jüngeren Kindern (Vor- und Grundschulalter) deutlicher zu Tage tritt.

Insgesamt geht es also darum, dass eine Bewegungsaktivierung durch mehr Bewegungsangebote, auch in der Schule und vor allem durch Bewegungspausen im Unterricht, das Lernen positiv beeinflussen kann. Bewegung und sportliche Aktivität haben hier die Funktion einer **begleitenden** Unterstützung.

Die eingangs genannte zweite Funktion von Bewegung für das Lernen und insbesondere die kognitive Entwicklung soll als **lernalerschließende Funktion** der Bewegung verstanden werden. Es wird davon ausgegangen, dass sich durch eine Bewegungshandlung unmittelbar ein Lerngegenstand erschließt. So kann ich nur wissen, wie schwer ein Stein ist, wenn ich das Gewicht körperlich gespürt habe, ebenso erschließt sich die Größe eines Raumes unmittelbar durch das Gehen im Raum. Zentrifugalkräfte können begriffen werden, wenn sie körperlich gespürt worden sind. So lassen sich mit solchen Aufgaben lernalerschließend Wörter oder Vokabeln mit dem Körper wahrnehmen, Zeit empfinden, spiegelsymmetrische Darstellungen erleben, Winkelarten empfinden, Atmung spüren, Kunst und Umwelt fühlen. Fachliche Strukturen sollen erlebt werden, so etwa auf einem Zeitstrahl mit historischen Epochen oder wenn sich Kinder in einem aufgemalten Koordinatensystem bewegen oder bei der Bestimmung von Satzgliedern die räumliche Anordnung durch Bewegung wahrnehmen. Bewegung kann den Gegenstand erschließen, wenn es um den Körper selbst geht, wie in der Biologie oder wenn es um Mengen und Zahlenvorstellungen in der Mathematik oder um Gesetze der Naturwissenschaften geht (vgl. dazu Müller & Obier, 2003).

Die **lernalerschließende** Funktion der Bewegung verbindet die Aufgabe unmittelbar mit Bewegungsaktivitäten. Demgegenüber erfolgt die allgemeine Bewegungsaktivierung im Sinne einer **lernbegleitenden** Funktion. In der Praxis sind diese beiden Funktionen nicht immer trennscharf voneinander abzugrenzen, sondern gehen ineinander über. Trotzdem sind sie zur analytischen Betrachtung des Zusammenspiels von Bewegung und Lernen wichtig und lassen sich noch weiter ausdifferenzieren. Dies soll das folgende Schema zeigen, dass mit vielen Beispielen verdeutlicht werden soll:



## 1. Die Lernbegleitende Funktion der Bewegung

### a) Bewegte Lernorganisation

Allein durch die grundsätzliche oder zeitweise Auflösung des gleichschrittigen Unterrichts können Arbeitsformen eingeführt werden, die ein differenziertes Arbeiten an unterschiedlichen Aufgaben mit unterschiedlichen Arbeitsmaterialien an unterschiedlichen Orten und in unterschiedlichen sozialen Gruppierungen erfordern, die immer Bewegung mit sich bringen. So muss der Arbeitsplatz gewechselt werden, Materialien geholt, Lernorte aufgesucht, Gruppen zusammengesetzt werden. Dazu müssen die Klassenräume mehr bieten als reine Sitzräume zum Zuhören. Es sind Lernlandschaften und Lernstationen erforderlich, die helfen, das jeweilige Thema aufzuschließen und zu bearbeiten. Lehrerinnen und Lehrer haben vor allem unterstützende, begleitende und beratende Funktion für den je eigenen Lernprozess.

### b) Bewegungspausen

- Aufstehen, kreuz und quer durch den Klassenraum gehen und zu seinem Platz zurückkehren. Dabei wird nicht gesprochen (oder: es darf geflüstert werden).
- Auf der Stelle gehen: langsam bis schnell.
- Die Arme in Vorhalte, Seithalte, Hochhalte nach oben, unten, seitwärts ... führen oder kreisen (auch gegengleich). Dabei mit den Fingern „Klavier spielen“, mit den Händen „Luft pumpen“ oder nach „Luft greifen“.
- Etwas (Tücher, Säckchen) mit Fuß, Hand oder Kopf balancieren.
- Ball jonglieren: Mit einer Pappe (Buch) einen Ball lange in der Luft halten.
- Tücher jonglieren.
- Auf Seilen balancieren: Springseile im Klassenraum auslegen und darauf balancieren. Die Seile sollen so gelegt werden, dass sie miteinander verbunden sind.
- Balancieren auf Zehenspitzen, einem Bein, zu zweit mit Handfassung auf einem Bein ...
- Im Kreis im Hocksitz sitzen.
- Entspannen: Mit den Händen den eigenen Körper vom Kopf bis zu den Beinen ausstreichen.
- Entspannen: sich gegenseitig den Rücken abklopfen.
- Stille schätzen: sich von seinem Platz erheben und sich nach eigener Einschätzung nach 20 Sek. Oder 1 Min. wieder hinsetzen. Der Spielleiter schaut auf die Uhr und merkt sich, wer dicht an der Zeitvorgabe dran war.
- Fußmassage mit Noppenbällen.

- Aufwachen: Bis auf ein Kind stehen alle Kinder mit geschlossenen Augen im Raum. Das sehende Kind geht geräuschlos herum und tippt Kinder an, diese öffnen die Augen, gehen ebenfalls im Raum herum und wecken andere Kinder auf.
- Klammerkampf: Klammern hinten am Rücken anbringen, zu zweit gegenüberstehen, versuchen, Farbe zu erraten
- Photograph und Kamera: Ein Kind führt ein anderes Kind, das die Augen verbunden hat, durch den Raum. Wenn es auf die Schulter klopft, wird die Kamera ausgelöst und das blinde Kind darf kurz die Augen öffnen und sofort wieder schließen. Insgesamt 3 Aufnahmen, dann muss die „Kamera“ die Aufzeichnungsorte wiederfinden.
- Kreisfangen/ Dreiecksfangen: Einer ist der Fänger, die anderen bilden einen Kreis und fassen sich an, Rücken nach innen. Der Fänger versucht ein Kind im Kreis zu fangen, die anderen im Kreis versuchen, es zu schützen. Klappt gut mit einem Dreier- oder Vierer-Kreis, ansonsten zwei Fänger oder mehrere Kreise bilden.
- Schere, Stein, Papier: Es wird zu zweit am Platz Schere, Stein, Papier gespielt – Spieler müssen Tisch /Buch o.ä. des Gewinners als Erste/r berühren
- Paarlauf: Zwei Schüler sind durch einen Gegenstand (z.B. Stift zwischen Fingerspitzen, Buch zw. Rücken) verbunden und gehen so gemeinsam durch den Raum, steigen über Stühle etc.
- Tischtennis: auf Schultischen spielen - anstatt Schlägern Becher, Hände, Buch o.ä. verwenden
- Pustewettbewerb: Tischtennisbälle oder Watte zupusten, auf dem Tisch halten
- Progressive Muskelentspannung Schritt für Schritt mit den Schülern üben
- Ball zuwerfen: Ball zuwerfen in der Gruppe, mehrere Durchgänge immer in der gleichen Reihenfolge (aber nicht im Kreis) – beim zweiten Durchgang anfangen, dabei durch den Raum zu laufen
- Wegdrücken: Spiel zum Kräfte messen – gegenseitiges Wegdrücken mit den Händen (z.B. auch über eine Linie kommen)
- Seven up: Alle Schüler bis auf sieben sitzen am Platz, legen ihren Kopf auf den Tisch, so dass sie nichts sehen und heben einen Arm hoch. Die sieben Schüler gehen langsam durch den Raum und tippen jeder einen Schüler an, gehen danach nach vorne. Auf ein Signal dürfen alle wieder schauen, die angetippten Schüler setzen sich auf den Tisch und dürfen erraten, wer sie angetippt hat. Wenn sie richtig raten, sind sie mit antippen dran.

Die für diese Spiele benötigten Kleingeräte können in einer **Klassenspielkiste** zusammengestellt werden, so dass das Material sofort zur Verfügung steht.

### c) Lernen *mit* Bewegung

- Rechnen: Gehen, die natürlichen Zahlen mit 1 beginnend aufsagen und die Ergebnisse von Multiplikationsaufgaben (die jeder auf einem Kärtchen bekommt) laut stampfen.
- Erkundungsgang in der Schule, in der Schulumgebung oder im heimatlichen Nahraum.
- Lesespaziergang: Einen Text einem Partner vorlesen oder sich den Inhalt eines zuvor gelesenen Textes erzählen, dabei durch den Raum, auf dem Flur oder auf dem Pausenhof umhergehen.
- Erzählspaziergang: Ein Sachthema beim Gehen besprechen.
- Rechenspaziergang: Auf jedem Tisch liegt eine Aufgabe. Jeder beginnt an seinem Platz und geht dann mit seinem Heft von Platz zu Platz. (auch mit Aufgaben aus anderen Fächern denkbar)
- Eckenrechnen: Schüler teilen sich in vier Ecken auf, Rechenaufgaben werden genannt – wer als erster die Lösung ruft, darf eine Ecke weiter gehen. Wer als erster in seiner Ursprungsecke ist, hat gewonnen.
- Wer steigt am höchsten: Der Lehrer stellt den Schüler Aufgaben, jeder, der eine richtige Antwort gegeben hat, darf sich hinstellen, bei der nächsten richtigen Antwort auf den Tisch setzen, dann auf den Tisch stellen
- Ausstellung: Schüler stellen die Ergebnisse einer Einzelarbeit auf einer Seite dar, alle Zettel werden im Klassenraum verteilt aufgehängt, die Schüler können sich beim Herumgehen im Klassenraum/ der Ausstellung darüber informieren, an was die anderen Schüler gearbeitet haben
- Vier verschiedenen Positionen zu einem Unterrichtsthema werden in den vier Ecken des Klassenraums auf Plakaten/ Zetteln an die Wand geheftet. Die Schüler gehen in Kleingruppen von Ecke zu Ecke, lesen und diskutieren darüber. Verschiedene Variationen denkbar:
  - o Die Gruppen lesen sich in den Ecken in die Position ein, dann verteilt sich erst die erste Gruppe auf die anderen und erklärt diesen Standpunkt, danach die zweite etc.,
  - o Schüler lesen alle Positionen, müssen sich dann der Ecke zuordnen, deren These sie am ehesten unterstützen, danach Erläuterung, warum
  - o Nachdem sich die Schüler den Positionen zugeordnet haben, erfolgt eine Podiumsdiskussion zu dem entsprechenden Thema mit 1 oder 2 Schülern aus jeder Gruppe

- Es werden Kärtchen mit Fragen und Antworten zum aktuellen Lerngegenstand vorbereitet. Auf jedem Kärtchen steht eine Antwort und eine Frage, die nicht zusammengehören. Die Schüler verteilen sich im Raum. Ein Schüler fängt an und liest seine Frage vor. Der Schüler mit der passenden Antwort liest die Antwort vor. Daraufhin wirft der erste Schüler einen kleinen Ball zum zweiten Schüler. Dieser liest nun seine Frage vor, die vom nächsten Schüler beantwortet wird, woraufhin der Ball weitergegeben wird etc. Wenn alle einmal dran waren, müssen alle Fragen beantwortet sein. Danach wird der Durchlauf wiederholt, wobei die Schüler aber anfangen, sich im Raum zu bewegen und dabei die Fragen und Antworten sagen und sich den Ball zuwerfen. (Funktioniert auch mit Vokabeln, Rechenaufgaben o.ä. oder auch ohne Ball)
- Staffellauf: Ein Lerngegenstand wird anhand von Ja-/ Nein-Fragen aufgearbeitet. Die Tische und Stühle werden zur Seite geschoben, an einer Seite des Klassenraums stehen zwei Stühle mit der Beschriftung Ja/Nein. Es gibt zwei bis sechs Teams, der Lehrer stellt eine Frage, die Teams müssen sich jeweils besprechen und der erste aus dem Team muss jeweils möglichst schnell zu einem Ja- bzw. Nein-Stuhl laufen und sich setzen.
- An der Wand im ganzen Klassenraum hängen verschiedene Zettel mit Aufgaben (alle auf rotem Papier) und deren Lösungen (alle auf blauem Papier). Die Schüler müssen die verschiedenen Aufgaben und Lösungen einander zuordnen.
- An der Wand hängen verschiedene Textbruchstücke. Die Schüler gehen herum, suchen eine logische Reihenfolge und schreiben den Text am Platz zusammen (sie müssen sich den Inhalt also auf dem Weg einprägen und sollen nicht direkt an der Wand abschreiben).

## **2. Die lernerschließende Funktion der Bewegung im Fach und in Projekten (handlungsorientiertes Lernen)**

- Vergleich des eigenen Sprungvermögens mit dem eines Eichhörnchens gemessen an der jeweiligen Körpergröße: Auf einem Maßband die Sprungweite eines Eichhörnchens abtragen und anschließend selber aus dem Stand springen. Die jeweiligen Weiten zur Körpergröße ins Verhältnis setzen. Ergebnis: Das Eichhörnchen übertrifft bei Weitem das Sprungvermögen des Menschen in Relation zur Körpergröße. Dieser Unterschied kann leiblich erfahren werden.
- Atem- und Herzfrequenz messen vor und nach dem Treppensteigen. Ergebnisse in einer Tabelle festhalten und notieren. (aus dem Sach- und dem Biologieunterricht gibt es vielerlei solcher Aufgaben)
- Laufen, Springen, Werfen können dazu genutzt werden, um Daten für Rechenaufgaben zu produzieren: Zeiten und Weiten.

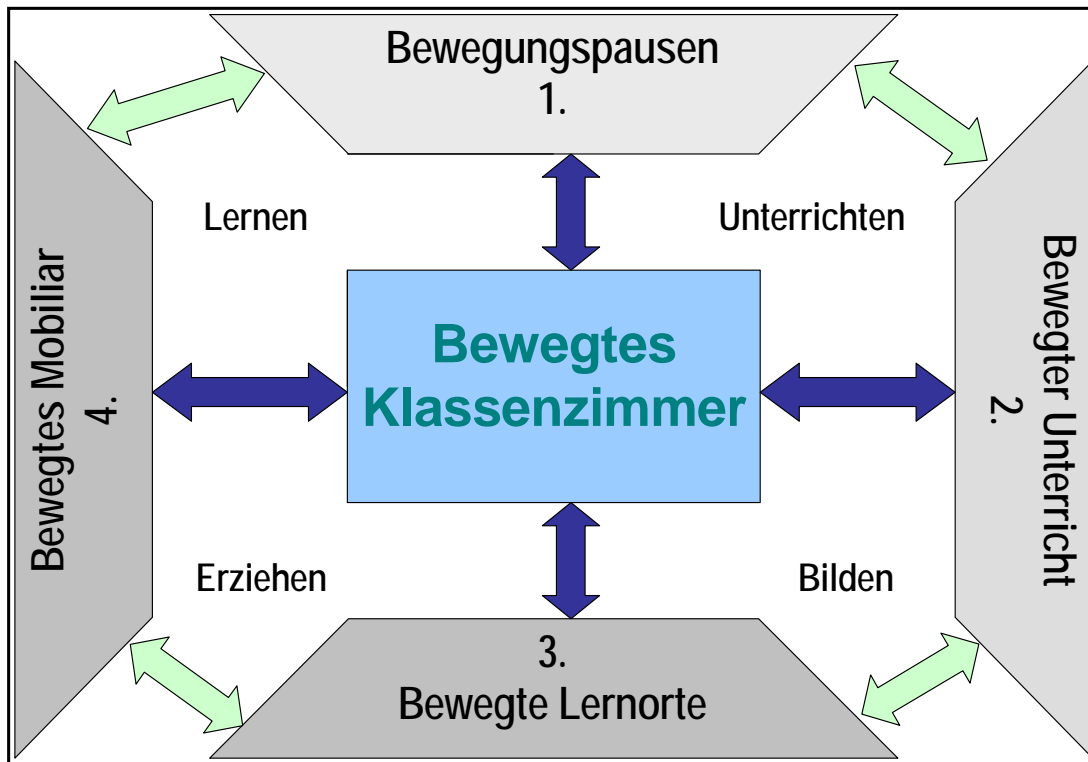
- Schätzen von Zeiten, Entfernungen, Abständen und Höhenunterschieden: Gehe nach eigenem Gefühl solange, bis 30s vergangen sind. Wie viel Meter kannst du in 1 Minute gehen/laufen. Lauft in eurer Gruppe im Abstand von 10s oder 30 m. usw.
- Über das Laufen können physikalische Begriffe wie Geschwindigkeit und Beschleunigung leibhaftig erfahren werden.
- Maßeinheiten: Flächen (z. B. Schulhof) können mit Fußlänge, Schrittlänge (normal, laufend) vermessen werden, um über Maßeinheiten zu sprechen. In ähnlicher Weise können Messungen mit „Klafter“ (Länge ausgestreckter Arm) oder mit „Ellen“ (Unterarm) durchgeführt werden
- Raumorientierung: Es wird ein Quadrat (z.B. 4 x 4 m) mit Seilen gelegt oder aufgemalt. Ein Kind geht mit Trippelschritten (Fußlänge) von einer Ecke die Seite des Quadrates entlang. Von der benachbarten Ecke startet ein Kind in Richtung des ersten Kindes. Es darf immer nach jedem Trippelschritt des ersten Kindes 2 Trippelschritte machen. Wann wird das Kind eingeholt? Wie verläuft der Weg des Verfolgers? Wie viel Schritte braucht der Verfolger im Vergleich zum ersten Kind? Variation: Von allen Ecken starten Kinder auf der Seitenlinie und als Verfolger.
- Geometrische Grunderfahrungen: Gehen auf Linien, Formen abgehen. Gradliniges, eckiges, kurvig und rundes Gehen erleben. Formen aus Seile legen und vermessen und dann ins Heft übertragen (Maßstäbe beachten)
- Einen Kreis in ein Sechseck und sechs Dreiecke zerlegen: Was haben Kreis und Sechseck miteinander zu tun?
- Sprache in Bewegung übersetzen: Sprichwörter pantomimisch darstellen („Mit dem Rücken an der Wand“, „Jemanden an der Nase herumführen“, „Mit dem Kopf durch die Wand“...).
- Lesepfad: Beim Lesepfad gestalten die Kinder einzelne Buchkapitel mit entsprechenden Materialien (Bastel- und Zeichenmaterialien) oder durch szenisches Gestalten aus. Dabei werden die Geschehnisse im Buch durch inneres und äußeres Bewegt-Sein mitempfunden, das gemeinsame Gestalten in der Gruppe bringt die Kinder in Bewegung. Am Ende eines Buches entstehen mehrere kleine selbst erstellte Szenen, welche hintereinander gezeigt oder gespielt den Lesepfad ergeben.
- Erdkunde: Äquator auf dem Boden mit einem Klebeband markieren, Schüler sollen sich bei bestimmten Ländern entsprechend nah/ weit weg vom Äquator im Klassenraum positionieren
- Linie mit Klebeband in der Klasse – eine These wird vorgelesen, Schüler sollen sich ganz an die Linie stellen, wenn sie zustimmen, weit weg, wenn sie gar nicht zustimmen etc.

## Das bewegte Klassenzimmer

Mit dem Anspruch, Bewegung in den Klassenraum zu bringen, soll genau der Teil von Schule einer Neukonzeption unterzogen werden, der im klassischen Konzept von Schule meist äußerst bewegungsarm gestaltet wird und von den Kindern ein hohes Maß an Körper- und Bewegungsdisziplin verlangt. Kinder verbringen einen nicht unerheblichen Teil des Tages sitzend im Klassenraum. Die Vorstellungen vom Lernen und Unterrichten sind nach wie vor weitgehend durch das frontale Belehren vor stillsitzenden SchülerInnen bestimmt – und dies, obwohl insbesondere für den Unterricht in der Grundschule seit vielen Jahren überzeugende Konzepte für selbstaktivierendes Lernen wie z. B. die Freie Arbeit, die Wochenplanarbeit, der Werkstattunterricht oder der Projektunterricht in einem rhythmisierten Tagesablauf vorliegen. Diese Konzepte gehören im Ansatz des bewegten Klassenzimmers zu den Arbeitsformen für einen bewegteren Unterricht, sie sind aber nicht Voraussetzung, sondern eine nach und nach zu realisierende Praxis. Insofern möchte das bewegte Klassenzimmer einen Beitrag zur Veränderung der Praxis des Lernens und Unterrichtens leisten, in dem Sinne, dass Bewegung einschließende und selbstaktivierende Lernformen in besonderer Weise gefördert werden. Bewegung wird hier sowohl als lernunterstützende Aktivität als auch als elementar für die Auseinandersetzung mit den Aufgaben und Lerngegenständen angesehen.

Die derzeit empfohlenen Ansätze zum Bewegten Klassenzimmer thematisieren sehr unterschiedliche Aspekte einer Bewegungsaktivierung im Klassenunterricht. Oft wird nur ein Aspekt herausgestellt (etwa Bewegungsspiele zur Entspannung und Konzentration), der aber für sich genommen sehr einseitig bleibt. Jeder einzelne Aspekt sollte in eine umfassende Reflexion von Unterrichten, Lernen und Erziehen eingebunden sein. Daher sind in meinem Verständnis eines Bewegten Klassenzimmers mindestens vier Aspekte zu berücksichtigen, die untereinander in Beziehung stehen und die auf das eigene Unterrichts-, Erziehungs-, Bildungs- und Lernverständnis zu beziehen sind. Die Abbildung zeigt diese vier Aspekte, die anschließend nacheinander kurz erläutert werden.





### ***Bewegungspausen***

Im Unterricht lassen sich je nach Situation (bei Unruhe, weil der Wechsel einer Aufgabe dies erfordert, weil es in das Thema des Unterrichts passt, weil die Sitzzeit zu lang ist usw.) Spiele am „Arbeits-Platz“ oder Spiele im freien Raum (Tische und Stühle werden zur Seite geschoben) initiieren. Einige ausgewählte Spiel- und Bewegungsideen sind oben aufgelistet und teilweise in der Praxis des Workshops ausprobiert worden. Es stellt sich aber jeweils die Frage, in welcher Weise diese Spiel- und Bewegungsaktivitäten ein bewegungsförderndes Unterrichts- und Erziehungskonzept unterstützen und nicht nur als „Beruhigungsspiele“ eines traditionellen Sitzunterrichts dienen.

### ***Bewegtes Unterrichten und Lernen***

„Ein bewegter Unterricht in der Schule findet somit nur dann statt, wenn:

- beim Lernen und Lehren möglichst alle Dimensionen des Menschseins einbezogen werden, d. h. Lernen mit Hirn, Herz und Hand erfolgt,
- der Lerngegenstand möglichst sinnesaktiv und körperfreundlich vermittelt und angeeignet wird,
- die Lernsituation wo möglich auch mit Bewegungshandlungen verknüpft und gestaltet wird, worin Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Bewegen als ganzheitliche Prozesse im Lernen ihren Platz haben,

- in der Unterrichtsgestaltung auch die Rhythmisierung von Konzentration und Entspannung, von Ruhe und Bewegung, von geistiger und körperlicher Aktivität beachtet ist,
- der Lernraum durch seine anregende Atmosphäre ein lernwirksames Ambiente ausstrahlt,
- er einer entsprechend vorbildhaften Haltung und Einstellung der Lehrperson selbst entspricht, d. h. durch ihr eigenes bewegtes Verhalten auch vorgelebt wird“ (vgl. Illi/Zahner 1999, 27).

### ***Bewegte Lernorte***

Das Lernen kann an sehr unterschiedlichen Orten im Klassenraum, im Schulgebäude und auf dem Schulhof stattfinden. Eine anschauliche Ideensammlung enthält der Beitrag von Lehner/Riesen 1999, S. 55 - 58 (In: Pühse/Illi 1999). Es geht um Lernorte auf dem Schulhof z. B. für physikalische Experimente, um Orte im Treppenhaus z. B. für Rechenaufgaben und die Flure zum Lesen oder Gespräche führen sowie um Aufgabenbearbeitungen, die liegend, hockend, kniend oder stehend im Klassenraum oder auf den Fluren ausgeführt werden: (Bilder aus: Lehner/Riesen: Bewegter Unterricht. In: Pühse/Illi: Bewegung und Sport im Lebensraum Schule. Schorndorf 1999, 55 - 58.) Siehe Anlage!

### ***Bewegtes Sitz- und Arbeitsmobiliar***

- Das Sitz- und Arbeitsmobiliar hat sich von der Aufgabe der Disziplinierung des Körpers zum selbstbestimmten Umgang mit den eigenen Bewegungsbedürfnissen gewandelt.
- Ein Blick in die Vergangenheit des letzten Jahrhunderts zeigt, wie Klassenzimmer einmal eingerichtet waren und welche normative Vorstellung von Unterricht und Lernen dahinter stand (vgl. Kretschmer 1992, 42). Bei einer näheren Betrachtung wird deutlich, dass sich an der Grundstruktur von Klassenräumen, seit Schulen vom Staat in größerem Umfang errichtet worden sind, bis auf wenige Reformschulen kaum etwas geändert hat. Sitzklassenräume haben immer noch das Ziel, den Körper ruhig zu stellen, die Haltung zu disziplinieren, ja auch eine innere Haltung zu erzeugen.
- Wir finden immer noch eine starke Trennung von Körperübungen im Sportunterricht und Kopfübungen im Klassenunterricht vor.
- Lernen ist immer noch zu wenig mit einem selbständigen Tätig-Sein verbunden.
- Das Auswendiglernen und Memorieren ist bis heute eine nicht unwesentliche Form des Lernens, die sehr an der Oberfläche bleibt und wenig das Innere berührt. Die Durchdringung der Sache wie auch das Verstehen komplexer Zusam-

menhänge bzw. die Einbettung einzelner Sachverhalte in größere Komplexe bleibt meist aus.

- Daher sollten solche Erkenntnisse bei den Kindern gefördert werden, die über die Sinne erfahren worden sind. Mit allen Sinnen lernen und die Welt begreifen ist leiblich gebunden: Ich weiß erst, was Geschwindigkeit bedeutet, wenn ich sie leiblich gespürt habe; mit dem Begriff Auftrieb oder Kraft weiß ich erst etwas anzufangen, wenn ich am eigenen Leib gespürt habe, was Kraft und Auftrieb bedeuten. Durch Bewegung und in der Bewegung erfahren wir, was für uns Wirklichkeit ist. Wenn also ein Lernen mit allen Sinnen stattfindet, dann geht es darum, am eigenen Leib ein selbstreflexives Verhältnis zur Welt aufzubauen.

Das hier angesprochene Verständnis eines Bewegten Klassenzimmers verlangt also auf der einen Seite ein verändertes Verständnis von Lernen und Unterrichten und auf der anderen Seite eine diesem Anspruch adäquate Klassenraumeinrichtung. Die derzeitigen Klassenraumeinrichtungen lassen insbesondere durch die verwendeten Tische und Stühle kaum Bewegung zur Förderung der kindlichen Bewegungskompetenz zu, sie sind in erster Linie für den Stillsitzunterricht im Frontalbetrieb konstruiert und tragen insofern auch materialisiert zum Erhalt des klassischen Unterrichtsverständnisses bei. Darüber hinaus kollidiert diese durch das Mobiliar verlangte Körper- und Bewegungsdisziplin mit dem "natürlichen" Bewegungsdrang und einer sich zunehmend abzeichnenden "Bewegungsunruhe" heutiger Kinder. Wie sollen die Kinder die überschüssige Energie ausagieren können? Ihnen bleibt nur die Möglichkeit des Kippelns, Aufstehens oder Herumrutschens auf dem Stuhl. So können nach einschlägigen Aussagen von Experten Kinder im Grundschulalter nicht länger als ca. 10 – 15 Minuten still sitzen. Länger ist die Muskulatur gar nicht in der Lage, den Körper in einer gesunden aufrechten Haltung zu stabilisieren. Als Entlastungshaltung bleibt den Kindern dann ein Zusammensacken des Oberkörpers oder das Ablegen des Oberkörpers auf den Tisch.

Vor diesem Hintergrund sprechen wir von einem **dynamischen Sitzen**, das Sitzen nicht als statische Angelegenheit begreift, sondern als einen aktiven Prozess, einer immer wieder neuen Balance zur aufrechten Haltung. Die Muskulatur soll also nicht auf „Dauer“ statisch angespannt werden, sondern in einen ständigen Aktivierungszustand versetzt werden. Daher ist Sitzen eine sehr dynamische Angelegenheit. Die Antwort auf dieses Grundverständnis von Sitzen fordert ein verändertes Sitz- und Arbeitsmobiliar in Form von Sitzbällen, Sitzkeilen, Stehpulten, Walzen und Halbwalzen, Einbeinschemeln oder Schaukelsitzen.

Rückenbeschwerden sind heute die Volkskrankheit Nr. 1 (30 % aller Krankschreibungen, vor allem junger Erwachsener). Jedes 3. Kind im Alter von 7 - 17 Jahren klagt über Kopf- und Rückenbeschwerden. Die Gründe liegen vor allem auch darin, dass Kinder zu lange und zu viel statisch sitzen, oft auf ungesunden Möbeln. Schulkinder verbringen etwa 10 - 12 Stunden im Sitzen. So wird mit dem Eintritt in die Schule aus dem Spielkind ein Sitzkind. Diese Problematik für das Kind äußert sich vielfach in motorischer Unruhe, vor allem durch zusätzliche Hektik in der sozialen

Umgebung und von einem häufigen Medienkonsum befördert. Daraus resultieren bei klassischen Unterrichtskonzepten eine Vielzahl disziplinarischer Maßnahmen, die das Unterrichten für die Lehrerinnen und Lehrer schwieriger werden lassen. Dabei könnte man die Unruhe auch als motorische Kompensation des Kindes für seine von ihm erlebte Unruhe verstehen. Wird diese Unruhe nicht zugelassen, kommt es durch schlechte Sitzhaltungen oft zu Rückenbeschwerden. Wir brauchen auch für die Kinder einen ergonomisch günstigen Arbeitsplatz. Das Problem wird von Illi/Zahner (1999, 31) wie folgt beschrieben:

*“Statisches, monotones und langandauerndes Sitzen in unserer Sitzschule stellt für den gesamten Organismus eine Belastung dar und ist keine Haltung, die dem Lernprozess förderlich ist; es ist aber mitverantwortlich für den Verlust der Körperwahrnehmung und der mangelhaften Muskelfunktionen unserer Kinder und Jugendlichen.”*

Die Forderung von vielen Vertretern einer bewegten Schule lautet dann:

***“Die ergonomische Funktion der bewegten Schule soll:***

- *die Schülerinnen und Schüler daran erinnern, ihre jeweilige Arbeitshaltungen körperbewusst zu gestalten und regelmäßig und dynamisch zu verändern;*
- *die Lernhandlungen und Arbeitsplätze unter ergonomischen Aspekten so beeinflussen, dass das Lernverhalten in der Schule und zuhause möglichst bewegungsaktiv gestaltet werden kann;*
- *durch die Verwendung von beweglichem Mobiliar diesen Forderungen sinngemäss entgegen kommen.”*

*(Illi/Zahner 1999, 30)*

### **Prinzipien eines dynamischen Sitzens**

1. Sitzmöbel und Arbeitsfläche müssen an die Körpergröße des Kindes orientiert werden. Dies erfordert Einzelarbeitsplätze und Möbel mit unterschiedlichen Höhen, die die Kinder ihren Verhältnissen anpassen können.
2. Eine dynamische Sitzhaltung ist physiologisch gesund und sollte gefördert werden.
3. Eine statische Sitzhaltung sollte auf ein Minimum eingeschränkt werden: Stillsitzen geht nur sehr begrenzt, dann folgt das „Zusammensacken“

4. Kinder sind keine Dauersitzer, sie brauchen nicht nur für ihre körperliche Gesundheit Bewegung, sondern auch für ihre psychische, sie sind vor allem in der Grundschulzeit noch „Spielkinder“.
5. Es muss das Strecken, Kippen, Recken ... auf dem Stuhl möglich gemacht werden. Dafür wird bewegliches Sitzmobiliar benötigt (Schaukelelemente, Bälle, Stehpulte, Stehhilfen, Schemel ...).
6. Kinder sollen bei der Wahl der Sitz- und Arbeitsmöbel selbstaktiv und körperbewusst agieren. Daher bieten sich unterschiedliche Sitz- und Arbeitsflächen in einem Klassenraum an (nicht alle wollen Bälle oder Walzen, manchen sitzen lieber auf einem Quader, andere bevorzugen den Stehhocken und das Stehpult usw.).

## Literatur

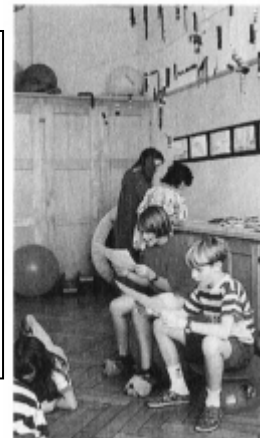
- Baur-Fettah, Y. (2003). Chaos!? - Jetzt sollen sich die Kinder auch noch beim Lernen bewegen? Sportpraxis, 44 (5), 4-7.
- Baur-Fettah, Y. (2006). Lernen durch Bewegung - eine Chance zu erkennen, zu erfahren, zu begreifen und zu verstehen. In R. Hildebrandt-Stramann (Hrsg.). *Bewegte Schule - Schule bewegt gestalten*. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag. Im Druck.
- Breithecker, D. (1996). Bewegtes Sitzen – ist das kein Widerspruch? *Grundschule* 28 (10), S. 21 – 23.
- Graf, Ch., Koch, B. & Dordel, S. (2003). Körperliche Aktivität und Konzentration – gibt es Zusammenhänge? *sportunterricht*, 52 (5), S. 142-146.
- Gundt, Ch. (2006). *Deutschunterricht in Bewegung*. In R. Hildebrandt-Stramann (Hrsg.). *Bewegte Schule - Schule bewegt gestalten*. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag. Im Druck.
- Hildebrandt-Stramann, R. (1999). *Bewegte Schulkultur. Schulentwicklung in Bewegung*. Butzbach-Griedel: Afra.
- Hildebrandt-Stramann, R. (2006) (Hrsg.): *Bewegte Schule - Schule bewegt gestalten*. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag. Im Druck.
- Illi, U., Breithecker, D. & Mundigler, S. (1998) (Hrsg.): *Bewegte Schule – Gesunde Schule*. Zürich-Wiesbaden-Graz: Eigenverlag.
- Illi, U. & Zahner, L. (1998). *Bewegte Schule - Gesunde Schule*. In U. Pühse & U. Illi (Hrsg.), *Bewegung und Sport im Lebensraum Schule* (S. 23-49). Schorndorf: Hofmann.
- Illi, U. (1995). *Bewegte Schule*. *sportunterricht* 44 (10), S. 404 - 415.
- Illi, U. (1998). Vom Sitzen als Belastung zum Konzept der „Bewegten Schule“. In U. Illi, D. Breithecker & S. Mundigler. (Hrsg.): *Bewegte Schule - Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie* (S. 1 - 20). Zürich-Wiesbaden-Graz: Eigenverlag.
- Klupsch-Sahlmann, R. (1999) (Hrsg.). *Mehr Bewegung in der Grundschule. Grundlagen, Bewegungschancen im Schulleben, Beispiele für alle Fächer*. Berlin: Cornelsen.
- Klupsch-Sahlmann, R. u.a. (1997). Themenbezogenes Bewegen im Unterricht, in: *Die Grundschulzeitschrift* 11 (109), S. 14-21
- Klupsch-Sahlmann, R. (1995). *Bewegte Schule*. *sportpädagogik* 19 (6), S. 14 - 22.
- Kretschmer, J. (1992). Ist der Klassenraum auch ein Bewegungsraum? *Sportpädagogik* 16 (4), S. 42-44

- Laging, R. (2005). Bewegung und leibliche Bildung – bewegungspädagogische Überlegungen zum Bildungsbeitrag des Schulsports. In J. Bietz & R. Laging & M. Roscher (Hrsg.), *Bildungstheoretische Grundlagen der Bewegungs- und Sportpädagogik* (S. 159-179). Baltmannsweiler: Schneider.
- Laging, R./Schillack, G. (2000) (Hrsg.). *Die Schule kommt in Bewegung. Konzepte, Untersuchungen und praktische Beispiele zur Bewegten Schule*. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag.
- Laging, R. (1993). Bewegung in die Schule! *Die Grundschulzeitschrift* 7 (70), S. 8 - 16.
- Laging, R. (1999). Schule als Bewegungsraum - Bewegte Schule. In: W. Günzel & R. Laging (Hrsg.), *Neues Taschenbuch des Sportunterrichts* (S. 397-419). Band 1. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag.
- Laging, R. (1997). Schulsport als bewegte Schulkultur. *sportpädagogik* 21 (1), S. 62 - 65.
- Landau, G. (2000). Das mobile Klassenzimmer. In R. Laging & G. Schillack (Hrsg.): *Die Schule kommt in Bewegung. Konzepte, Untersuchungen und praktische Beispiele zur Bewegten Schule* (S. 110 – 116.). Baltmannsweiler: Schneider-Verlag.
- Lehner & Riesen (1999). Bewegter Unterricht. In U. Pühse & U. Illi (Hrsg.), *Bewegung und Sport im Lebensraum Schule* (S. 55 - 58). Schorndorf: Hofmann.
- Müller, C. & Petzold, R. (2003). Was kann bewegte Grundschule wirklich bewegen? *Sportunterricht*, 52 (4), 101-107.
- Müller, Ch. (1999). *Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule*. Sankt Augustin: Academia.
- Müller, Ch. & Obier, M. (2001). Lernen durch und beim Bewegen. In R. Zimmer & I. Hunger (Hrsg.), *Kindheit in Bewegung* (S. 206-208). Schorndorf: Hofmann.
- Pühse, U./Illi, U. (1999) (Hrsg.). *Bewegung und Sport im Lebensraum Schule*. Schorndorf: Hofmann.
- Pühse, U. (1995). Bewegte Schule - eine bewegungspädagogische Perspektive. *sportunterricht* 44 (10), S. 416 - 426.
- Sobczyk, B. (1995). Die Essener Bewegungsbaustelle. *sportpädagogik* 19 ( 6), S. 47 - 49.
- Warmser, P. & Leyk, D. (2003). Einfluss von Sport und Bewegung auf Konzentration und Aufmerksamkeit: Effekte eines „Bewegten Unterrichts“ im Schulalltag. *sportunterricht*, 52 (4), S. 108-113.
- Winter, M. (2006). *Mathematik mit Hand und Fuß - Bewegung im Mathematikunterricht*. In R. Hildebrandt-Stramann (Hrsg.). *Bewegte Schule - Schule bewegt gestalten*. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag. Im Druck.
- Zimmer, R. (1999). Elementare Bewegungserfahrungen - Psychomotorik. In W. Günzel & R. Laging (Hrsg.), *Neues Taschenbuch des Sportunterrichts* (S. 59-77). Band 2. Baltmannsweiler: Schneider.

## Anlage: Bewegte Lernorte



Aus: Lehner /Riesen:  
Bewegter Unterricht.  
In: Pühse /Illi: Bewe-  
gung und Sport im  
Lebensraum Schule.  
Schorndorf 1999, S.  
55 - 58.



## Bestellanschrift für Schaukelemente aus Styropor:

ISOMAT Dämmstoffe Humann & Co. GmbH

Postfach 10 09 05

45409 Mülheim an der Ruhr

Halbwalzen 500 x 380 x 200 mm	(entspricht 1./2. Schuljahr)
Halbwalzen 500 x 420 x 200 mm	(entspricht 3./4. Schuljahr)
Würfel 380 x 380 x 380 mm	(entspricht 1./2. Schuljahr)
Würfel 420 x 420 x 420 mm	(entspricht 3./4. Schuljahr)

Diese Elemente müssen hinterher mit Teppichbodenresten beklebt (entsprechender Kleber notwendig) und die Ränder mit einem Klebeband abgeklebt werden.



Styropor-Elemente



Holz-Elemente eines Einzelarbeitsplatzes

Anschrift für die Einzelarbeitsplätze mit Tisch, Schaukelement und Regal (die so genannten „Landauer“):

Franz Sahles Werkstätten

Dahlhauserstr.239

45279 Essen-Steele

Tel.0201/ 85363

Fax 8536460

[www.mobiles -Klassenzimmer.de](http://www.mobiles-Klassenzimmer.de)

Ansprechpartner: Herr Ihde.