

Best practice



Die erste Herausforderung für alle, die Bewegung im Unterricht integrieren wollen: Bewegung nicht vergessen und gut einplanen. Wie wichtig es ist, Bewegung im Unterricht zu integrieren, zeigt dieser Erfahrungsbericht einer Klassenlehrerin, die den Nutzen des Programms «schule.bewegt» schätzt.

Bewegung in den Unterricht zu integrieren, ist wichtig. Die Kinder profitieren von Bewegungspausen und haben wieder mehr Energie zum Arbeiten. Zudem werden Lerninhalte im Bewegten Lernen auf einer handelnden Ebene verarbeitet und Lernprozesse somit massgeblich unterstützt. Das wird recht schnell klar, wenn man sich etwas mit der Thematik des Bewegten Lernens auseinandersetzt.

Hohe Erwartungen

Bewegungssequenzen sollen aktivieren, beruhigen, ausgleichen und vermitteln. Sie dürfen aber auf keinen Fall Unruhe stiften, ausarten oder gar Konflikte auslösen. Solchen Erwartungen gerecht zu werden, ist vor allem zu Beginn recht schwierig. Wie alles andere, muss nämlich auch Bewegung im Unterricht «gelernt» werden.

Jede Bewegungseinheit hat ihren Platz und ihre Zeit im Verlauf des Unterrichts. Es ist daher wichtig, den richtigen Zeitpunkt mit der richtigen Einheit zu erwischen. Dabei darf man allerdings nicht vergessen, dass jede Klasse andere Bedürfnisse hat und nicht bei allen das Gleiche hilft.

Weniger ist mehr

Der Markt an originellen und gut durchdachten Bewegungsspielen ist sehr gross. Die Fülle und Vielfalt scheinbar unendlich. Wie bei allem anderen, gilt auch hier: Weniger ist mehr. Kinder brauchen nicht jeden Tag oder gar jede Unterrichtsstunde ein neues Spiel oder eine neue Idee. Viel wichtiger ist es, die gewählten Spiele ganz bewusst und gezielt einzusetzen.

Beispielsweise könnte man mit Bewegung in die Unterrichtsstunde einsteigen. Dabei nimmt man ein möglichst einfaches Bewegungsspiel und kombiniert es mit dem aktuellen Lerninhalt der kommenden Lektion. Das kann ein Spiel sein, bei dem die Klasse als Ganzes mitspielt oder ein Partnerspiel. Der Vorteil vom Partnerspiel ist, dass das einzelne Kind häufiger zum Zuge kommt und wir vom kooperativen Lernen profitieren können.

Wahl der Aktivität

Nach einem solchen Einstieg sind die Kinder wach und wieder fit und im Thema angekommen. Spiele, die Bewegung mit einem Lerninhalt verknüpfen, sind sehr wertvoll. Dadurch, dass der Inhalt handelnd und am eigenen Körper erlebt wird, scheint er besser verstanden zu werden und bleibt den Schülerinnen und Schülern besser im Gedächtnis.

«Jede Klasse hat andere Bedürfnisse.»

Wenn man während individuellen Lernphasen merkt, dass die Kinder unruhig werden, können eher beruhigende und konzentrationsfördernde Spiele helfen. Das darf durchaus auch mal eine Rückenmassage vom Pultnachbarn sein. Wenn sich Müdigkeit und Tagträumerei breit machen, braucht es häufig etwas mehr Körpereinsatz.

Regeln bringen Ruhe

Damit aus der Bewegungseinheit auch der beabsichtigte Nutzen gezogen wird, sind klare Regeln wichtig. Wenn wir die Einheit als unruhig oder gar störend empfinden, könnte es daran liegen, dass die Regeln bei den Kindern nicht klar waren oder nicht konsequent durchgesetzt wurden.

Wenn Ziel und Nutzen des Bewegungsspiels mit den Kindern besprochen werden, können sie sich noch besser an die Regeln halten. Denn es ist zu ihrem eigenen Vorteil und je besser sie mitmachen, umso mehr profitieren sie davon. Das verstehen auch die Kleinsten.

Genügend Bewegungsraum

Im Schulzimmer ist es wichtig, den Kindern genügend Bewegungsfreiheit einzuräumen. Das ist leichter gesagt als getan. Sinnvoll ist es, sich einmal einen Tag Zeit zu nehmen und die Pulte auf ganz unterschiedliche Arten anzuordnen. Bei jeder neuen Anordnung sollte man sich fragen, wie sehr einem persönlich der Platz zum Bewegen ermutigt.

Bei gewissen Anordnungen sind Einschränkungen der Laufwege schnell einmal klar (z.B. beim traditionellen Hufeisen oder den klassischen Reihen). Das heisst nicht, dass diese Pultanordnungen für Bewegung nicht möglich sind. Es ist aber wichtig, sich persönlich damit auseinanderzusetzen und für sich und seine Klasse herauszufinden, was besser passt.



Vielfältige Laufwege

Pultinseln schaffen für Bewegung recht viel Platz. Man kann sich während den Bewegungsspielen besser verteilen und für Bewegungsmuster ist mehr Raum vorhanden. Auch sind die Laufwege während dem Unterricht vielfältiger. Das heisst, die Kinder bewegen sich auch spontan häufiger im Raum und nutzen die Bewegungsfreiheit automatisch.

Es gibt Schülerinnen und Schüler, die gerne an anderen Plätzen arbeiten als an ihrem Pult: manche liegend am Boden, auf dem Sofa in die Kissen eingekuschelt, unter dem Lehrerpult ganz eng beieinander oder durch die Klasse gehend.

Neue Wege beschreiten

Als Lehrperson muss man definieren, welche Sequenzen für die freie Arbeitsplatzwahl geeignet sind und welche nicht. Das muss dann je nach Unterrichtsinhalt angepasst werden. Es ist aber wichtig, den Schülerinnen und Schülern immer wieder auch die Möglichkeit zu geben, die traditionelle Schülerhaltung am Pult zu verlassen.

«Kinder mögen es, den Arbeitsplatz zu wechseln.»

Je nach Platz im Schulhaus ist es möglich, noch weitere Räume oder den Gang für Bewegungseinheiten zu nutzen. Dabei kommt es sehr auf die Schulhauskultur an. Bewegung führt in der Regel dazu, dass der Lärmpegel etwas ansteigt. Da ist es schnell möglich, dass sich andere Klassen gestört fühlen.

Sollte dies der Fall sein, kann man problemlos «nur» das Klassenzimmer für die Bewegungseinheiten nutzen. Sobald man weiss, welche Räume man für die Bewegung nutzen kann, wählt man dementsprechend Spiele und Bewegungseinheiten aus, die in diesem Raum möglich sind.

Angenehme Unterhaltung

Bietet man nun Bewegungsposten an, wo jederzeit jemand am Bewegen ist oder führt man die Bewegungseinheiten zusammen durch? Bei Bewegungsposten ist praktisch, dass sich die Kinder, die Bewegung brauchen, sich diese auch holen können. Man muss sich aber bewusst sein, dass dies für Kinder, die sich gerne ablenken lassen, eine willkommene Unterhaltung darstellt.

Die Regeln an diesen Posten müssen konsequent durchgesetzt werden, sonst kann es schnell zu Unruhe führen. Gemeinsame Bewegungseinheiten werden hingegen in einem von der Lehrperson definierten Zeitrahmen durchgeführt. Nicht jedes Kind braucht zum gleichen Zeitpunkt Bewegung, aber da müssen halt alle mitmachen. Positiv ist, dass dabei der Klassengeist und die Zusammenarbeit unter den Kindern gefördert werden.

Anregendes Material

Es gibt viel tolles Material, das man für bewegte Sequenzen einsetzen kann. Man kann Vieles kaufen oder findet tolle Anleitungen zum Selbermachen. Jeder kann sich da heraussuchen, was für einen stimmt.

Am einfachsten sind sicher Bewegungsspiele, die kein Material erfordern. Sie sind sofort griffbereit, die Kinder setzen ihren eigenen Körper ein und es bleibt nichts zum Aufräumen. Trotzdem bieten gelegentliche Spiele mit ansprechendem Material eine lustvolle Abwechslung und regen zu neuen Bewegungsmustern an.

Bewegung ohne Aufforderung

Es ist wichtig, dass die Kinder wissen, woran sie arbeiten und verstehen, warum sie daran arbeiten und welchen Nutzen sie daraus ziehen. Diverse Erfahrungen zeigen, dass die intrinsische Motivation dadurch enorm gesteigert wird und die Schülerinnen und Schüler viel Selbstverantwortung übernehmen. Das Gleiche gilt für die Bewegung.

Es kann zusammen «erforscht» werden, was einem die Bewegung im Schulalltag bringt. Die Kinder merken, dass sie sich besser fühlen, konzentrierter arbeiten und es untereinander besser haben. Häufig kommen sie dann von sich aus und fordern ein Bewegungsspiel ein oder sie bauen die Bewegung in ihr Lernen ein, ohne dass dafür eine Aufforderung nötig wäre. Beispielsweise lesen sie ihr Buch, während sie langsame Runden durch das Klassenzimmer drehen.

Kontakt bringt Schüler näher

Das Unterrichtsklima und der Umgang untereinander werden durch das bewegte Lernen massgeblich beeinflusst. Die gemeinsamen Bewegungserlebnisse fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl der Klasse. Sie führen zu einer engeren Bindung untereinander, die deutlich spürbar ist.

Die Kinder haben mehr Verständnis und sorgen sich umeinander. Sie stehen gegen aussen füreinander ein und unterstützen sich gegenseitig. Im bewegten Lernen ist man häufig in gegenseitigem Körperkontakt. Dieser Körperkontakt fordert, dass wir aufeinander eingehen. Und dieser Kontakt bringt uns einander näher. Man lernt sich auf eine andere Art kennen. Und plötzlich ist man in seinem Lernen nicht mehr alleine, sondern gemeinsam unterwegs.

*Kerstin Stettler,
Lehrperson an der Primarschule Münchenbuchsee*

