

---

# Teilzertifikat

## Bewegung und Wahrnehmung

---

Schäferland-Schule

Grundschule Helsa

Schulstraße 10

34298 Helsa



Phone: 05605 / 2015

Fax: 05605 / 927230

E-Mail: [poststelle@grundschule.helsa.schulverwaltung.hessen.de](mailto:poststelle@grundschule.helsa.schulverwaltung.hessen.de)

Internet: [www.schaeferland-schule.de](http://www.schaeferland-schule.de)

## **Kinder**

*Kinder wollen sich bewegen,  
Kindern macht Bewegung Spaß,  
weil sie so die Welt erleben,  
Menschen, Tiere, Blumen Gras.*

*Kinder wollen laufen, springen,  
kullern, klettern und sich dreh ´n,  
wollen tanzen, lärmern,  
singen,  
mutig mal ganz oben steh ´n,  
ihren Körper so entdecken,  
und ihm immer mehr vertrau ´n,  
wollen tasten, riechen, schmecken  
und entdeckend hören, schau ´n,  
fühlen, wach mit allen Sinnen  
innere Bewegung – Glück.*

*Lasst die Kinder dies gewinnen  
Und erleben Stück für Stück!*

Karin Schaffner

## Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Inhaltsverzeichnis .....</b>   | <b>I</b>  |
| <b>1 Wir über uns .....</b>   | <b>1</b>  |
| 1.1 Kurzbeschreibung der Schäferland-Schule.....  | 1         |
| 1.2 Situation der kindlichen Bewegungswelt in Bezug auf die Kinder unseres<br>Einzugsgebietes ..... | 4         |
| <b>2 Bedeutung der Bewegung für die Kinder .....</b>  | <b>7</b>  |
| 2.1 Gesundheitliche Aspekte der Bewegung .....  | 7         |
| 2.2 Motorische Defizite als Gesundheitsgefährdung .....   | 8         |
| 2.3 Der koordinative Aspekt der Bewegung.....   | 8         |
| <b>3 Dokumentation .....</b>  | <b>10</b> |
| 3.1 Verankerung des Schulsports an unserer Schule .....   | 10        |
| 3.2 Aktive Pause .....  | 13        |
| 3.3 Tägliche Bewegungszeiten.....   | 16        |
| 3.4 Aktivitäten mit bewegungsförderndem Schwerpunkt.....  | 20        |
| 3.4.1 Schulsportwettkämpfe .....  | 20        |
| 3.4.2 Bundesjugendspiele .....  | 22        |
| 3.4.3 Orientierungslauf .....   | 24        |
| 3.4.4 AOK Rückenschule.....   | 25        |
| 3.4.5 Fahren mit den Waveboards.....  | 25        |
| 3.4.6 Verkehrserziehung .....   | 27        |
| 3.4.7 Lauf-AG.....  | 28        |
| 3.4.8 Naturerfahrungen im Wald.....   | 28        |
| 3.4.9 Kooperation zu Vereinen und anderen Institutionen .....                                       | 30        |
| <b>4 Ausblick .....</b>   | <b>32</b> |
| <b>5 Literaturverzeichnis .....</b>   | <b>34</b> |

# 1 Wir über uns

## 1.1 Kurzbeschreibung der Schäferland-Schule

Unsere Schule wurde am 14.9.1969 als Grund- und Hauptschule eingeweiht. Im Schuljahr 1970/71 wurden dann die Grundschulen von Helsa und Wickenrode zusammengelegt. Seit dem Schuljahr 1974/75 war die Schule eine reine Grundschule. Im Oktober 1997 fand die Namensgebung zur „Schäferland-Schule“ statt und im September 2009 haben wir dann mit einem großen Schulfest unser 40jähriges Jubiläum gefeiert.

Das heutige Einzugsgebiet der Schule umfasst die Kerngemeinde Helsa und den Ortsteil Wickenrode, von wo die Kinder mit dem Bus kommen. Zurzeit haben wir rund 110 Kinder in sechs Klassen. Da Helsa zum Stadtrandgürtel der Stadt Kassel zählt und dorthin einen Straßenbahnanschluss hat, hat sich in den letzten Jahren auch die Bevölkerungsstruktur geändert – von mehr ländlicher, familiärer Ausrichtung hin zu zunehmend sozial schwächeren Familien, die in Helsa günstigen Wohnraum zusammen mit der Anbindung an Kassel finden. Nicht deutschsprachige Kinder oder Kinder aus anderen Nationen gibt es so gut wie nicht.

Das Raumangebot unserer Schule ist aufgrund der Gründung als Grund- u. Hauptschule sehr gut: vier Pavillons mit Vorraum, Toilette und eigener Wiese für die Klassen 1 und 2; im Hauptgebäude die Klassenräume der Klassen 3 und 4, eine neu renovierte Schulküche, ein großer Werkraum, ein PC-Raum mit 15 Plätzen, Smartboard und acht iPads, ein Englischraum, ein großer Raum für die Betreuung sowie die Schul- und Gemeindebücherei. Neben dem Verwaltungstrakt mit Sekretariat, Lehrerzimmer und Schulleitungsraum befinden sich eine große Aula mit Bühne sowie die große Sporthalle, die mit Geräten aller Art sehr gut ausgestattet ist.

Die Außenanlagen sind terrassenartig angelegt und gliedern den Schulhof in verschiedene Bereiche. Es gibt neben aufgemalten Spielen auch Tischtennisplatten, einen großen Spiel- und Sandplatz, einen Hartplatz, eine Wiese, außerdem Laufbahn und Sprunggrube.

Seit dem Schuljahr 2010/11 bieten wir neben der Betreuung des Landkreises Kassel (täglich von 11.20 Uhr bis 13.30 Uhr) über unseren Förderverein eine tägliche Betreuung bis 16.30 Uhr mit Hausaufgabenbetreuung und Mittagstisch an. Diese wird von zunehmend mehr Kindern besucht (z.Zt. sind über 30 Kinder angemeldet). In beiden Angeboten arbeiten vier erzieherisch tätige Kräfte.

Der Unterricht an unserer Schule beginnt bereits um 7.50 Uhr und endet um 13.05 Uhr, was mit den Fahrzeiten der Busse zu tun hat.

Der Vormittag ist gegliedert durch das gemeinsame Frühstück, das alle Kinder in ihren Klassen mit ihren Lehrerinnen einnehmen und durch die Schulhofpausen. Während der Hofpausen können sich die Schüler Moonhopper, TT- Schläger, Rasenschi, Becherstelzen und andere Kleingeräte zum Spielen und Bewegen ausleihen. Die Kinder verschaffen sich durch die Bewegungspausen einen Ausgleich zur konzentrierten Arbeit im Klassenzimmer.



Unser Schulhof bietet viele Möglichkeiten, um sich zu bewegen

Nach den Osterferien bis zu den Herbstferien bietet der Spielplatz zusätzliche Abwechslung beim Klettern am Klettergerüst oder an der Kletterwand, beim Rutschen oder beim Turnen an den Reckstangen.



Der Spielplatz neben der Aula

Um allen Kindern einen behutsamen Übergang vom Kindergarten in die Schule zu ermöglichen, arbeitet die Schule mit den umliegenden Kindergärten eng zusammen. Besuche von Kindergartengruppen sind selbstverständlich.

Um den Übergang auf die weiterführenden Schulen relativ reibungslos zu ermöglichen, findet ein Austausch zwischen den entsprechenden Schulen statt. Hospitationen unserer Schüler und Schülerinnen in den benachbarten Gesamtschulen tragen zu einem angenehmen Schulwechsel bei.

## 1.2 Situation der kindlichen Bewegungswelt in Bezug auf die Kinder unseres Einzugsgebietes

Die Ausstattung der Spiel- und Bewegungswelten und die darin ausgeführten Bewegungstätigkeiten der Kinder sind von verschiedenen Faktoren abhängig. So sind die Bewegungsumwelten für Jungen und Mädchen verschiedenartig und voneinander abweichend. Auch kulturelle, ökonomische, soziale, pädagogische und geographische Unterschiede prägen in starker Weise die Bewegungswelt und Bewegungstätigkeit der Kinder (Größing 1993, 121).

Trotz dieser unterschiedlichen Betrachtungsweise lassen sich dennoch allgemeine Tendenzen in der kindlichen Bewegungsumwelt unserer Schülerinnen und Schüler aufzeigen, die im Folgenden beschrieben werden.

- *Die Überwindung von Entfernungen und Zwang zur Mobilität.* Durch die Funktionalität einzelner Räume (Schule, Arbeiten, Einkaufen, Freizeitgestaltung) und dem Wohnen in einem Randgebiet (Helsa) ergibt sich ein erhöhter Zwang zur Mobilität. Viel Zeit, die die Kinder zum Spielen und Bewegen nutzen könnten, fällt so der Transportzeit zum Opfer.

- *Die Veränderung der Familienstruktur* zeigt einen sozial bedingten Wandel der kindlichen Lebenswelt. So leben Kinder häufig nicht mehr in „traditionellen Familien“ mit ihren Eltern und Geschwistern zusammen, sondern tendenziell in nichtehelichen Gemeinschaften oder durch Scheidungen bedingt, mit ihren alleinerziehenden Müttern oder Vätern.

Kinder, die in „Einzelkind-Familien“ aufwachsen, haben keine Erfahrungen im Umgang mit jüngeren oder älteren Geschwistern, ein häufiger Umgang mit Erwachsenen ist die Folge. Gemeinschafts- und Sozialerfahrungen beschränken sich auf Kindergarten und Schule.

Auch die Berufstätigkeit beider Eltern trägt dazu bei, dass ca. 30% der Schülerinnen und Schüler unserer Schule das Betreuungsangebot bis in die Nachmittagsstunden wahrnehmen und der Nachmittag somit von Erwachsenen vorstrukturiert ist.

- *Die Verlagerung des Spiels von draußen nach drinnen* zeigt eine ansteigende Medienabhängigkeit (PC, Nintendo, Fernsehen, Video, Internet) der Kinder.

Die Sinnestätigkeit beschränkt sich auf akustische und optische Wahrnehmung. Das, was sie hören und sehen, können sie aber nicht schmecken, riechen, fühlen, sich nicht mit und in ihm bewegen, wie es für ihre Erkenntnisgewinnung wichtig

wäre (Zimmer 1993, 3). Es werden also keine unmittelbaren Erfahrungen mehr gemacht, stattdessen werden diese aus zweiter Hand durch Medien erlebt.

- *Die Fremdbestimmung der Freizeit von Kindern durch die Eltern* zeigt, dass Eltern es sind, die oft unbewusst ihre Kinder unter „Freizeitdruck“ stellen. Klavierunterricht, etablierte Sportarten (Leistungsgedanke) gehören in die umfassende Karriereplanung moderner Eltern; dass diese Überforderung vieler Kinder erhebliche Auswirkungen auf die psycho-soziale Befindlichkeit der Kinder hat, dessen sind sich wohl die meisten Eltern nicht bewusst.

Gerade durch Bewegung erfahren Kinder ihre Umwelt und sich selbst, ihre Möglichkeiten und Grenzen; diese Erfahrungen können sie durch jene Einschränkungen teilweise nicht mehr machen.

Die Folgen sind nicht selten schwerwiegende gesundheitliche und seelische Schäden. Daher muss es ein wichtiges Anliegen sein, den Kindern vielfältige Gelegenheiten anzubieten, bei denen sie frei spielen und sich bewegen können.

Für die Kinder bedeutet die sozialräumliche Entwicklung in den letzten Jahrzehnten ein Verlust an Erlebbarkeit und direkter Erfahrbarkeit in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen, z.B. im Wohnquartier, auf der Straße. Eine weitere Konsequenz des skizzierten Wandels von sozialem Nahraum und Bewegungswelt ist, dass heute ein Großteil der Kinder in verinselten und von Erwachsenen vorstrukturierten Sozialräumen aufwächst. **Brinkhoff** (1994, 13) spricht von einer *Inselkindheit*. Nach dieser Vorstellung werden nur die Teilräume für die Kinder erlebbar, die von der Wohninsel aus angesteuert werden: Kindergarten, Spieltreff, Schule, usw.

Auch dieses Phänomen ist bei vielen unserer Schülerinnen und Schüler zu beobachten. So werden die Entfernungen zwischen den einzelnen Inseln zum erlebnisarmen Zwischenraum, und ungeplantes oder gar spontanes Spielen in Wohnnähe ist für Kinder nur noch bedingt möglich.

Unter diesen Umständen darf unsere Schule weniger denn je nur der reinen Wissensvermittlung dienen, sie muss vielmehr darum bemüht sein, vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung zu schaffen.

Aus dieser Betrachtungsweise heraus entwickelte sich 2002 der Arbeitsschwerpunkt „Aktive Pause“, der seitdem in unserem Schulprogramm verankert ist.

Außerdem bieten wir den Kindern an unserer Schule zusätzlich zur „Aktiven Pause“ vielfältige Möglichkeiten, sich während des Schulvormittags zu bewegen (siehe Kap.3).

Durch das Projekt „Schule und Gesundheit“ des Hessischen Kultusministeriums wurde das Kollegium auf die Teilzertifizierung „Bewegung und Wahrnehmung“ aufmerksam. In der Gesamtkonferenz vom 22.2.2010 wurde das Projekt im Kollegium erläutert und mit Hilfe des GQ-Bogens wurde später der Ist-Zustand unserer Schule im Bereich Bewegung analysiert. Es stellte sich heraus, dass wir bereits viele Erwartungen erfüllen. Mit der intensiven Auseinandersetzung des Themas „Bewegung“ entstanden neue Ideen und Anregungen zur Weiterarbeit. So stimmte das Kollegium geschlossen dafür, die Zertifizierung im Bereich „Bewegung und Wahrnehmung“ zu erlangen. Nach dem Beschluss die Teilzertifizierung anzustreben, bildeten wir eine Arbeitsgruppe zur Gesundheitsförderung. Das **Gesundheitsteam** (D. Horstmann, B. Lüneberg-Richter) traf sich in regelmäßigen Abständen, um die Teilzertifizierung zu strukturieren, zu konkretisieren und zu dokumentieren. Über die fortgeschriebene Arbeit informierte die Gruppe das Kollegium in den Konferenzen (z.B. am 21.11.2011 und 9.1.2012) und bezog das Kollegium mit ein.

## 2 Bedeutung der Bewegung für die Kinder

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, und das Ausleben dieses Dranges ist für ihre körperliche und motorische Entwicklung und nicht zuletzt für das psychische Wohlbefinden von großer Bedeutung.

Gerade Kinder befinden sich in ständigem Wachstum und voranschreitender körperlicher, geistig-seelischer Entwicklung. Für eine harmonische und ausgeglichene Persönlichkeitsbildung ist die vielfältige und ausreichende Bewegung ein unumgänglicher Faktor. Sie regt das Wachstum an, steigert die Muskelkraft, fördert die Ausdauer, Schnelligkeit sowie Geschicklichkeit.

Außerdem baut sich die Identität von Kindern in erster Linie über ihren eigenen Körper auf. Erfahrungen mit und über ihren Körper führen so zu einem Bild von sich selbst, vom eigenen Aussehen, von Fähigkeiten bis hin zum Leistungsvermögen. Diese als 'Selbstkonzept' bezeichnete Vorstellung kann als Voraussetzung für das Entstehen von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen eines Kindes und späteren Erwachsenen gesehen werden. Ihr gesamtes Verhalten wird stark von diesem 'Konzept' beeinflusst (Zimmer, 1990, 26). Bewegung trägt daher zur Förderung der Gesundheit, des Wohlbefindens und nicht zuletzt der späteren Körperhaltung bei.

### 2.1 Gesundheitliche Aspekte der Bewegung

Bewegung nimmt nicht nur auf den kognitiven, sozialen und affektiven Bereich Einfluss, sondern bewirkt auch physiologische Veränderungen.

Die zivilisationsbedingte Einschränkung des Bewegungsraumes führt bei den meisten Kindern zu Bewegungsmangel, welches heute ein weit verbreitetes Phänomen ist und Koordinationsschwächen und Gesundheitsprobleme wie Adipositas, Herz-Kreislauf-Dysfunktionen, Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen nicht ausschließt.

Als weiterer Faktor kommt das zu häufige und falsche Sitzen hinzu. Durch das tägliche mehrstündige Sitzen auch während des Unterrichts, zu Hause bei den Hausaufgaben, Fernsehen, Computerspielen usw. kommt es zu einer erheblichen einseitigen Belastung der kindlichen aktiven und passiven Körper-Haltungsstützen (Muskeln, Bänder). Je länger die einseitige Beanspruchung andauert, desto größer ist die Gefahr, dass es zu einer Überbelastung kommt, die dann zu einem ursächlichen Faktor für die Entstehung von Haltungsschwächen bis hin zu Haltungsschäden führen kann.

Die vielfältigen Bewegungsangebote und Bewegungsphasen an unserer Schule sollen den Kindern Gelegenheiten, Situationen und Anreize bieten, die zur Erhaltung der

Gesundheit von Kindern Rechnung tragen. Sie machen die Schüler aber nicht nur *gesünder* und daher auch *lebensfroher*, sie bereiten ihnen darüber hinaus viel *Spaß und Freude* in und an der Schule.

## 2.2 Motorische Defizite als Gesundheitsgefährdung

Viele Kinder beherrschen aufgrund mangelnder motorischer Fähigkeiten alltägliche Bewegungen nicht mehr. Dieses wird häufig als Unfallrisiko angesehen, und Bewegung wird daher unterbunden. Hierbei wird leider häufig übersehen, dass ein Großteil der Unfälle auf motorische Defizite zurückzuführen ist. Anhand des Unfallgeschehens wird dieser Zusammenhang deutlich: Kinder können oft ihre eigenen Bewegungen mit denen anderer nicht koordinieren. Außerdem kann man beobachten, dass sie einmal begonnene Bewegungen, falls notwendig, nicht abrupt beenden bzw. die Bewegungsrichtung nicht plötzlich ändern können, so dass es zu Zusammenstößen kommt (z.B. auf dem Pausenhof oder in der Turnhalle).

Stürzen Kinder, so geschieht dies manchmal ohne sich mit den Armen abzufangen. Offenbar fehlt es ihnen in dieser Situation an Reaktionsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit von einzelnen Körperteilen oder Kraft in den Armen.

Unfälle im Straßenverkehr sind ebenfalls auf motorische Defizite zurückzuführen: Viele Kinder beherrschen das einhändige Radfahren nicht, was wichtig beim Abbiegen und gleichzeitigem Zeichengeben ist. Außerdem können viele Kinder bei dieser Tätigkeit ihre Bewegungen nicht sofort abstoppen.

## 2.3 Der koordinative Aspekt der Bewegung

Geschicklichkeit und Gewandtheit, Haltungs- und Bewegungsgefühl, Bewegungsgenauigkeit und müheloser Bewegungsablauf hängen von der Qualität der Koordinationsfähigkeit ab. HIRTZ (1985, 33ff) unterscheidet fünf koordinative Fähigkeiten (kinästhetische Differenzierungs-, räumliche Orientierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions-, Rhythmusfähigkeit). MARTIN betont in diesem Zusammenhang, dass es sich bei diesen fünf koordinativen Fähigkeiten nicht um angeborene Fähigkeiten handelt, sondern dass sie *„sich auf der Grundlage genetischer Anlagen in der aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt durch das Lernen“* (MARTIN 1988, 85f) entwickeln. Somit muss im frühen Schulkindalter, welches den Zeitraum vom 1. bis 4. Schuljahr bzw. 7. bis 10. Lebensjahr umfasst, ein angemessenes Übungsangebot geschaffen werden, welches die Schulung der

koordinativen Fähigkeiten berücksichtigt. So kann eine Verbesserung des Lernverhaltens von Kindern erzielt und psychomotorische Verhaltensstörungen abgebaut werden.

Es ist also wichtig, den Kindern im Sinne der ganzheitlichen Entwicklungsförderung mehr Bewegung in spielerischer Form –auch ohne Leistungsdruck- zu ermöglichen, die nicht nur auf festgelegte Zeiten beschränkt, sondern im Schulalltag integriert ist.

Im Hinblick auf diese Forderung wird im folgenden Teil die momentane Situation an unserer Schule dokumentiert.

### **3 Dokumentation**

Die Schule ist ein Ort, wo ein vorhandener Raum den Kindern zu mehr Bewegung und Spiel eröffnet werden kann. Durch ein attraktives und vielfältiges Bewegungsangebot in Form von Spiel- und Sportgeräten und einer entsprechend kindgerechten Schulhofgestaltung können die Kinder zu reichhaltigen Bewegungsaktivitäten motiviert werden und ihrem Bewegungsbedürfnis nachkommen.

Kinder lernen durch Bewegung das Zusammenspielen mit anderen, das Gewinnen und das Verlieren. Bewegung unterstützt den Abbau von Aggression und wirkt gewaltpräventiv.

Aus diesem Zusammenhang ergibt sich die Notwendigkeit über den allgemeinen Schulsport hinaus, den Schülerinnen und Schülern am Schulvormittag vielfältige Gelegenheiten zur Bewegung, zur Eigentätigkeit und nicht zuletzt zum zwischenmenschlichen Umgang zu ermöglichen.

Unsere Schule möchte einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung unserer Schülerinnen und Schüler leisten, indem wir Bewegungsmöglichkeiten in unseren Schulalltag verankert haben, die im Folgenden erläutert werden.

#### **3.1 Verankerung des Schulsports an unserer Schule**

Der Sportunterricht wird an unserer Schule zurzeit mit drei Wochenstunden von fachkundigen Sportlehrerinnen unterrichtet. Der Sportunterricht findet in der schuleigenen Turnhalle (Einfelderhalle) statt. Die Sporthalle ist gut mit Groß- und Kleingeräten ausgestattet, was auch teilweise dem Förderverein und der Elternspende zu verdanken ist. Sogar ein älteres Großtrampolin ist noch gebrauchsfähig und wird regelmäßig genutzt.



Das Großtrampolin im Einsatz in der Turnhalle

In den Sommermonaten nutzen wir unseren Hartplatz, eine kleine Wiese hinter der Aula oder auch die Sprunggrube mit Aschenbahn. Außerdem bietet es sich an, z.B. Orientierungsläufe oder auch Lauftrainings im nahegelegenen Wald durchzuführen. Außerdem bieten wir den Schwimmunterricht in den dritten Klassen im 1. Schulhabjahr mit zwei Wochenstunden an. Wir besuchen das Hallenbad in Hessisch Lichtenau.

Der Sportunterricht an unserer Schule verfolgt insbesondere folgende Ziele:

- dem natürlichen Bewegungsverlangen der Kinder entsprechen
- Freude und Interesse an Bewegung und Spiel fördern
- die Lernbereitschaft im motorischen Bereich durch vielfältige Angebote entwickeln und nutzen
- die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten (siehe 2.1.2)
- Ausbildung und Vertiefung der sozialen Kompetenzen beim miteinander Spielen, Üben und gegenseitigem Helfen
- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit)
- Verbesserung des Lernklimas (Konzentration)
- Abwehrkräfte und Immunsystem stärken
- Entwicklung eines positiven Selbstbildes (siehe 2)
- verschiedene Sportarten kennen lernen (Neigungen von Mädchen und Jungen)

- zielgerichtetes Erlernen von Bewegungsabläufen
- auch körperlich schwächere und motorisch ungeschicktere Kinder fördern, damit sie leichter an Bewegung und Spiel teilnehmen können
- Kinder zum lebenslangen Bewegen und Sporttreiben motivieren



Bewegungsparcours im Sportunterricht



Bewegung mit Waveboards im Sportunterricht

Besonderes Interesse wird im Sportunterricht auf Verabredungen mit den Schülerinnen und Schülern und das Einhalten von Regeln gelegt; so kann ein weitgehend unfallfreier und reibungsloser Ablauf gewährleistet werden. Die Ritualisierung des Sportunterrichts trägt dazu bei, dass möglichst viel Zeit für Bewegung zur Verfügung steht.

Der Sportunterricht an unserer Schule ist so konzipiert, dass wir einerseits immer Raum für abwechslungsreiches Experimentieren und spontanes, selbstausgewähltes Lernen geben. Andererseits ist es den Kindern auch möglich individuelle Lern- und Leistungsfortschritte zu erleben, Selbstvertrauen zu erlangen oder auch mit Misserfolgen umgehen zu können.

Aus der Verbindung mit anderen Unterrichtsfächern (z.B. Musik/Tänze Sachunterricht/Verkehrserziehung, Religion/Vertrauensspiele) ergeben sich weitere Möglichkeiten zur Förderung der Bewegungsfähigkeit und der Freude an gestalteten Bewegungen.

### 3.2 Aktive Pause

Der Schulhof ist für Kinder ein wichtiger Teil des schulischen Lebens und ihres Erfahrungsraumes. Unsere Schülerinnen und Schüler verbringen pro Woche zwischen 225 und 275 Minuten auf dem Schulhof.

In der folgenden Tabelle werden die wöchentlichen Pausenzeiten unserer Schule dargestellt.

Pausenzeiten der Schäferland-Schule pro Woche (Mo.-Fr.):

|                                |                              | Fahrschüler                   |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 5mal erste große Pause         | 20 Min. = 100 Min.           | dto.                          |
| 5mal zweite große Pause        | 15 Min. = 75 Min.            | dto.                          |
| <u>5mal vor dem Unterricht</u> | <u>ca. 10 Min. = 50 Min.</u> | <u>ca. 20 Min. = 100 Min.</u> |
|                                | 225 Min.                     | 275 Min.                      |

Wenn sich Schüler also zwischen 5 und 6 Unterrichtsstunden auf dem Schulhof aufhalten, dann verbringen sie dort wesentlich mehr Zeit als beim Sportunterricht. Im Hinblick darauf, dass sich eine Schülerin oder ein Schüler für einen relativ großen Zeitraum auf dem Schulhof befindet, muss der Schulhof besondere Funktionen als Bewegungs- und Erfahrungsraum aufweisen.

Das Schulgelände der Schäferland-Schule bietet viele Möglichkeiten, sich ganzheitlich zu bewegen, das gemeinsame Spielen und Spaßhaben in unterschiedlichen Gruppen

und das dadurch bedingte soziale Lernen zu fördern.

Durch unseren terrassenförmig angelegten Schulhof ergeben sich vier verschiedene Zonen, die jeweils in ihrer Funktion unterschiedlich genutzt werden und optisch klar voneinander getrennt sind (Büsche).



So ergibt sich ein Pausenhof mit Wackelbrücke, der aber auch genug Freifläche bietet, um Renn- und Wurfspiele zu spielen. Der zweite und dritte Pausenhof verfügt über jeweils eine Tischtennisplatte und aufgemalte Spiele (Mühle, Dame, versch. Hinkelkästchen), der vierte Hof ist überdacht und die dort aufgestellten Bänke werden oft zum Malen und z.B. „Karten tauschen“ genutzt.

Außerdem spielen die Kinder gerne in einer Buschhöhle, die Freiraum für kreatives Handeln bietet.



Eine Buschhöhle zum Spielen

Vor den Pavillons, die die ersten und zweiten Klassen belegen, sind Spiele wie Twister und Buchstabenteppich aufgemalt, die gerne von den jüngeren Kindern gespielt werden.

Desweiteren können sich die Kinder in den trockeneren Monaten (nach den Osterferien bis nach den Herbstferien) auf der Spielwiese sowie auf dem Spielplatz mit Sandkasten, Kletterwand, Reckstangen, Kletterturm mit Rutsche, Balancierseil, Netz-Klettergerüst aufhalten.

Gerade die Wiese mit den Obstbäumen und der alte Baumbestand (verschiedene Nadel- und Laubbäume) unseres Schulhofes lassen den Schulhof auch zum Lernort werden.

Die Überdachung vor den Pavillons und dem Hauptgebäude lässt es zu, auch bei Regen eine „Aktive Pause“ mit Pausenspielgeräten anzubieten.

Weitere interessante Spielangebote sind Kleingeräte, wie beispielsweise Pferdegeschirre, Diabolos, Dosenstelzen, Gummitwist, Hütchen, Wurfstern, Rasenschi, Jonglierteller, TT-Schläger, Mühle-, Damespielsteine oder Fangspiele, welche zum freien Erproben und Experimentieren herausfordern und oftmals zu unterschiedlichen Spielideen führen. Jeweils Kinder aus dem dritten und vierten Schuljahr haben Ausleihdienst. Sie notieren welche Kinder welche Kleingeräte ausleihen und sorgen

dafür, dass die Spielgeräte wieder ordnungsgemäß eingeräumt werden. Die Anschaffungskosten für die Kleinspielgeräte wurden bisher zum größten Teil von der Elternspende oder dem Förderverein übernommen.

### 3.3 Tägliche Bewegungszeiten

*„Stillsitzen ist kein Zeichen von Konzentration oder Lernbereitschaft. Bewegungsspiele im Unterricht verbessern und intensivieren das Verstehen der Lerninhalte“ (Beigel 2005, 79).*

Demzufolge haben wir uns auch in den Kernfächern das Ziel gesetzt, durch anregende Spiele, interessante Übungen und belebende Bewegungspausen das kognitive Lernen der Kinder zu unterstützen. Dieser Ansatz wurde im Kollegium noch verstärkt, nachdem alle Kolleginnen im Jahr 2008 und 2010 an der Fortbildung „Beweg dich Schule“ teilnahmen. Viele unserer Bewegungsübungen, die im täglichen Unterricht Anwendung finden, basieren auf dieser Fortbildung und des überzeugenden Buches mit dem gleichen Titel.



Bewegungsübungen im täglichen Unterricht mit dem Federmäppchen

Auch mit Hilfe verschiedener Unterrichtsmethoden, wie Tages-, Wochenplan-, Stations- oder Partner- und Gruppenarbeit versuchen wir Bewegung in den Unterricht zu integrieren. Phasenwechsel (Kinositz, Sitzkreis, Teppicharbeit), Ergebnispräsentationen sowie selbstständige Ergebniskontrollen (durch ausgehängte Arbeitsblätter an verschiedenen Stellen im Klassenraum), ritualisierten Unterricht (Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale mit Bewegung, Blumen-, Tafeldienst. . .) unterstützen den Bewegungsdrang der Kinder.

In den Sommermonaten stehen den Kindern zur täglichen Bewegungszeit Holzspielgeräte (Rikscha, Roller, Doppelpedalo. . .) zur Verfügung. Das Spielen mit diesen Geräten auf dem Hartplatz ist schnell organisiert und auch für 10-15 Minuten in einer Unterrichtsstunde praktikabel.



Tägliche Bewegungszeiten auf dem Hartplatz



Wir fahren mit den Holzspielgeräten auf dem Hartplatz

Die Klassenräume (Pavillons) der ersten und zweiten Klassen grenzen jeweils an eine Wiese mit Hang, die an schönen Tagen oft als Lernort genutzt wird oder auch für freie Bewegungsphasen im Unterricht.



Ein schöner Lernort auf der Wiese hinter den Pavillons



Das Gelände hinter den Pavillons

Durch die täglichen Bewegungszeiten an unserer Schule haben wir erreicht, dass die Kinder:

- ihrem Bewegungsdrang nachkommen
- ihre Aggressionen abbauen
- Spannungen abbauen (Kopf frei vom Unterricht)
- ihre Sozialkompetenzen erweitern
- ihre motorischen Fähigkeiten verbessern
- konzentrierter und ruhiger arbeiten
- Lerninhalte besser behalten
- mehr Spaß und Freude am Unterricht haben

### 3.4 Aktivitäten mit bewegungsförderndem Schwerpunkt

#### 3.4.1 Schulsportwettkämpfe

Regelmäßig nehmen die Kinder der 3. und 4. Klasse am Hallensportfest der Grundschulen des Stadt- und Landkreises Kassel teil. Hier belegten wir 2010 den 2. Platz. 2011 teilten wir uns den 1. Platz mit einer anderen Grundschule. In den Sportstunden der 3. und 4. Schuljahre sowie im Turnverein werden in Zusammenarbeit mit den Übungsleitern des TSG Großalmerode, die geforderten Übungen geturnt und sich somit auf das Hallensportfest vorbereitet.



Hallensportfest 2010 Gymnastik mit Reifen



Übung an der Langbank beim Hallensportfest 2011



Kinder zeigen ihre „Rhythmische Bewegungsaufgabe“ mit Staffelhölzern



Hallensportfest 2011

### 3.4.2 Bundesjugendspiele

Die Bundesjugendspiele werden jedes Jahr vor den Sommerferien durchgeführt. Auf Grund der sehr guten Möglichkeiten an unserer Schule, finden die Wettkämpfe in den Disziplinen *Laufen*, *Springen*, *Werfen* auf unserem Schulgelände statt.

Bei den Bundesjugendspielen beginnen wir mit einem gemeinsamen Aufwärmtraining für alle Kinder. Schüler und Schülerinnen des 3. und 4. Schuljahres bereiten das Aufwärmen im Sportunterricht vor und turnen die selbst zusammengestellten Übungen vor.



Alle wärmen sich gemeinsam für die Bundesjugendspiele auf.

Die Durchführung der Bundesjugendspiele erfolgt in Wettbewerbsform für den dritten und vierten Jahrgang.



50 Meter-Lauf und Weitsprung auf unserem Schulgelände



Schlagballweitwurf auf dem Hartplatz

Der erste und zweite Jahrgang nimmt ebenfalls an den Bundesjugendspielen teil.

Jeder Teilnehmer bekommt eine Urkunde, die ihm bestätigt, wie weit er schon springen und werfen und wie schnell er laufen kann.

Nach den Disziplinen der Bundesjugendspiele, bestehen für alle Klassen die Möglichkeiten, verschiedene sportliche Angebote wahrzunehmen. Hierbei steht allerdings nicht der Einzelwettkampf im Vordergrund, sondern das gemeinsame Tun. In jedem Spiel wird die Wichtigkeit des Einzelnen als Teil des Teams verdeutlicht. Um die Aufgaben erfolgreich zu bewältigen, ist es notwendig, dass sich auch die eher zurückhaltenden Kinder einbringen. Die Spiele wurden von den Sportlehrerinnen daher so ausgewählt, dass sie verschiedene soziale und körperliche Fähigkeiten abrufen und bieten allen Grundschulern die Möglichkeit, sich ihrem Leistungsniveau entsprechend einzubringen und dieses weiterzuentwickeln.

Folgende sportliche Angebote wurden bisher angeboten:

- Orientierungslauf mit einem Partner
- Tischtennisrundlauf, -turnier
- Völkerballturnier
- Alternative Spielolympiade
- Kooperationslauf



Tischtennisrundlauf und -turnier nach den Bundesjugendspielen

### 3.4.3 Orientierungslauf

Nach den Bundesjugendspielen sowie im Sportunterricht findet an unserer Schule in Zusammenarbeit mit dem Skiclub Helsa ein Orientierungslauf statt. In Partnerarbeit laufen die Kinder 10 verschiedene Stationen ab, die sich in der näheren Umgebung der Schule befinden.



Kinder beim Orientierungslauf

#### **3.4.4 AOK Rückenschule**

Bewegungsmangel und störende Umwelteinflüsse machen vor unseren Kindern nicht halt. Schon heute leiden Kinder unter Rückenproblemen. Schwere Schulranzen, falsche Sitzhaltung, Computerspiele – die Ursachen sind vielfältig.

Daher bieten wir regelmäßig zu Schuljahresbeginn in Zusammenarbeit mit der AOK einen Kurs *Rückenschule* an.

Dieser Kurs soll Kindern erleichtern, es mit den rückenfeindlichen Problemen des Alltags aufzunehmen. Körperbewusstsein, Bewegungskoordination, richtige Haltung – ob in der Schule, zu Hause oder beim Spiel – werden vermittelt. Dabei geht es darum, den Kindern auf spielerische Weise einen natürlichen Umgang mit ihrem Körper und besonders mit dem Rücken zu zeigen und so Haltungsschwächen vorzubeugen.

#### **3.4.5 Fahren mit den Waveboards**

Der Workshop „Street Surfing“ begeisterte unsere Schüler. Diese neue Trendsportart konnten unsere Kinder kostenlos ausprobieren. Ein externer Trainer zeigte ihnen das Fahren mit den Waveboards. In erster Linie bietet diese Trendsportart neue Bewegungsanreize und beugt dem Bewegungsmangel der Schüler vor. In der Lernphase ist Partnerarbeit gefragt, die Schüler müssen sich gegenseitig stützen und festhalten.

Bei der Ausschreibung „Kinder für Nordhessen“ gewannen wir zehn Waveboards. Somit befinden wir uns in der glücklichen Lage, diese auch im Sportunterricht einzusetzen. Alle Schüler aus den Jahrgangsstufen drei und vier beherrschen bereits das Fahren mit dem Waveboard. Unsere jüngeren Schüler sind auch schon fleißig am Üben.



Das Prollen mit dem Ball und gleichzeitiges Fahren auf dem Waveboard erfordert höchste Konzentration und schult die koordinativen Fähigkeiten



Uns macht das Waveboardfahren Spaß

### 3.4.6 Verkehrserziehung

Mit Hilfe von Adacus, einem kleinen Vogel, absolvieren die Erstklässler in der Aula ein Verkehrssicherheitsprogramm des ADAC. Wie verhalte ich mich beim Überqueren der Straße am Zebrastreifen und auch an einer Fußgängerampel?



Verkehrssicherheitstraining mit Adacus

Auf spielerische Weise werden die Erstklässler im 2. Halbjahr von den Verkehrspolizisten belehrt, wie sie sich sicher im Straßenverkehr verhalten sollen. Praktische Übungen und Anschauungsmaterial bereichern den Verkehrsunterricht.

In der zweiten und dritten Klasse werden u.a. im Sportunterricht Übungen und Spiele zur Verbesserung der Bewegungs- und Verkehrssicherheit mit dem Roller angeboten.

Im Jahrgang vier findet im Rahmen der Radfahrausbildung der deutschen Verkehrswacht sowohl theoretischer als auch praktischer Unterricht statt. Auf der Jugendburg Sensenstein werden die Kinder in zwei Übungseinheiten an grundlegende Aspekte der Radfahrpraxis (z.B. Anfahren vom Fahrbahnrand) herangeführt. Die weiteren drei Übungseinheiten finden am Schulstandort im Realverkehr statt. Die Radfahrausbildung endet mit einer praktischen Prüfung, hierbei wird nicht nur die sichere Anwendung der Verkehrsregeln überprüft, sondern auch der Blick auf die motorischen Fähigkeiten (z.B. einhändiges Fahren, Gleichgewicht halten) der einzelnen Kinder gelenkt.



### 3.4.7 Lauf-AG

Seit dem Schuljahr 2011/2012 findet wöchentlich die Lauf-AG statt. Diese wird von einer engagierten Mutter begleitet. Im Frühjahr 2012 nahmen wir erstmalig am EON-Minimarathon teil. Die Kinder und Eltern zeigten sehr viel Einsatz und Interesse, dass wir im nächsten Jahr wieder an diesem Ereignis teilnehmen wollen.



Kinder der Lauf-AG im Schuljahr 2011/2012

### 3.4.8 Naturerfahrungen im Wald

Der Standort unserer Schule bietet uns viele Möglichkeiten die Natur direkt zu erleben. Hinter der Schule grenzt ein Wald, der zum Spielen, Bewegen, Wandern, Lernen und Entdecken aber auch zur Entspannung einlädt. Mit Neugier und Offenheit sammeln Kinder im Wald eine Fülle sinnlicher Erfahrungen. Beim Tasten, Riechen, Hören und Fühlen, sind Sinne angesprochen, die im Lebensalltag nur wenig genutzt werden. Somit gelangen sie zu einer differenzierten eigenen Körperwahrnehmung. Das Sozialverhalten und der Gemeinschaftssinn in der Gruppe können durch einen Aufenthalt positiv beeinflusst werden. Absprachen sind hier besonders Notwendig und jeder bringt seine persönlichen Fähigkeiten konstruktiv ein.



Im Wald, ohne vorgefertigtes Spielzeug, wird die Kreativität und Fantasie der Kinder angeregt.

### 3.4.9 Kooperation zu Vereinen und anderen Institutionen

In Kooperation mit dem Jugendarbeiter der Gemeinde Helsa wird das Projekt „Cool sein, cool bleiben“ jedes Jahr in den vierten Klassen durchgeführt. Ziel des Trainings ist es, den Schülern zu zeigen, wie sie sich aus Konfliktsituationen herausziehen können oder diesen im besten Fall erst gar nicht begegnen. Schwierige Situationen sollen im Vorfeld erkannt und somit vermieden werden. Gerade beim Übergang zu den weiterführenden Schulen ist es wichtig, dass die Kinder sich sicher fühlen und selbstbewusst auftreten.



Wir lernen, unsere Grenzen darzustellen

Im dritten Schuljahr nehmen die Kinder am Projekt „Skipping Heart“ teil. Dieser Workshop ist ein gesundheits-förderndes Projekt der Deutschen Herzstiftung.



Seilspringen macht Spaß

Eine weitere regelmäßige Kooperation mit Vereinen und Institutionen findet wie bereits unter den Punkten 3.4.1 (TSG Großalmerode), 3.4.2 (Skiclub Helsa), 3.4.4 (AOK), 3.4.6 (ADAC; Verkehrspolizei) näher erläutert statt.

## 4 Ausblick

An unserer Schule bieten wir den Schülerinnen und Schülern bereits viele Möglichkeiten sich zu bewegen. Dieses wurde aus der bisherigen Arbeit deutlich. Die Kinder sind im allgemeinen mit den Angeboten der Schule im Hinblick auf die aktiven Pausen und der damit verbundenen Gerätebereitstellung und den Spielmöglichkeiten einverstanden. Dieser Punkt ist auch immer wieder Thema des Schülerparlamentes, die zweimal im Jahr stattfindet und an der die Klassensprecher aller Klassen sowie der Schulleiter teilnehmen.

Allerdings wünschten sich die Kinder beim letzten Schülerparlament (März 2012) in den großen Pausen noch bewegungsintensivere Spiele, wie z.B. ein abgegrenztes Feld für Hockey und zwei Tore zum Fußball spielen. So wäre zu überlegen, ob auf unserer Wiese zwei mobile Tore aufgestellt werden könnten, um dort Fußball anbieten zu können. Auch der untere Pausenhof müsste überprüft werden, in wie weit man dort ein Hockeyfeld abgrenzen könnte, um den Wünschen der Kinder gerecht zu werden. Die Finanzierung der Tore bzw. der Hockeyschläger müsste ebenfalls noch gesichert werden.

Außerdem wollen wir unseren Schulhof noch erlebnis- und bewegungsreicher gestalten. Dazu möchten wir in naher Zukunft einen Basketballkorb aufstellen und eine Slackline auf der Spielwiese aufbauen.

Um die tägliche Bewegungszeit im Klassenraum noch besser umsetzen zu können, sollen zukünftig Kleingeräte oder auch Alltagsmaterialien einen festen Platz in jedem Klassenzimmer bekommen. So kann unkompliziert und ohne großen Aufwand eine kurze Bewegungsphase mit Materialien im Unterricht integriert werden.

Für die sportliche Zukunft an unserer Schule wünschen wir uns, für besonders sportmotorisch talentierte Kinder, eine zusätzliche Sportförderung (evtl. mit der Eschenwaldschule). Dieses zusätzliche Sportangebot (Talent Aufbau Gruppe), übernimmt i.d.R. ein Übungsleiter eines ortsansässigen Vereines und findet im Anschluss an den Schulunterricht statt.

Da die Vergangenheit wiederholt gezeigt hat, dass immer weniger Kinder schwimmen können, möchten wir an unserer Schule in den dritten Klassen den Schwimmunterricht mit zwei Wochenstunden ganzjährig anbieten. Die Kostenübernahme muss hierzu noch abgeklärt werden.

Auch ein Ausbau der Kooperation mit dem Schi-Club Helsa wäre anzustreben, um eine

Orientierungslauf AG anbieten zu können. So könnte auch unser Wald in der unmittelbaren Umgebung besser genutzt werden.

Um diese Wünsche umsetzen zu können, sollen diese in einer folgenden Konferenz thematische Schwerpunkte sein.

## 5 Literaturverzeichnis

BEIGEL, D. (2005): Beweg dich, Schule!, Dortmund (Borgmann Media).

BRINKHOFF, K-P. (1994): Kinder, wie die Zeit vergeht. In: Olympische Jugend, 39 (2), 12-14.

GRÖßING, S. (1993): Bewegungskultur und Bewegungserziehung, Schorndorf (Karl Hofmann).

HIRTZ, P. (1985): Koordinative Fähigkeiten im Schulsport, Berlin (Volk & Wissen).

MARTIN, D. (1988): Training im Kindes- und Jugendalter (Studienbrief 23), Schorndorf (Hofmann).

ZIMMER, R. (1990): Bewegung, Sport und Spiel mit Kindern, Aachen (Meyer & Meyer).

ZIMMER, R. (1993): Kinder brauchen Spielraum. In Motorik, 16 (1), 2-6.