

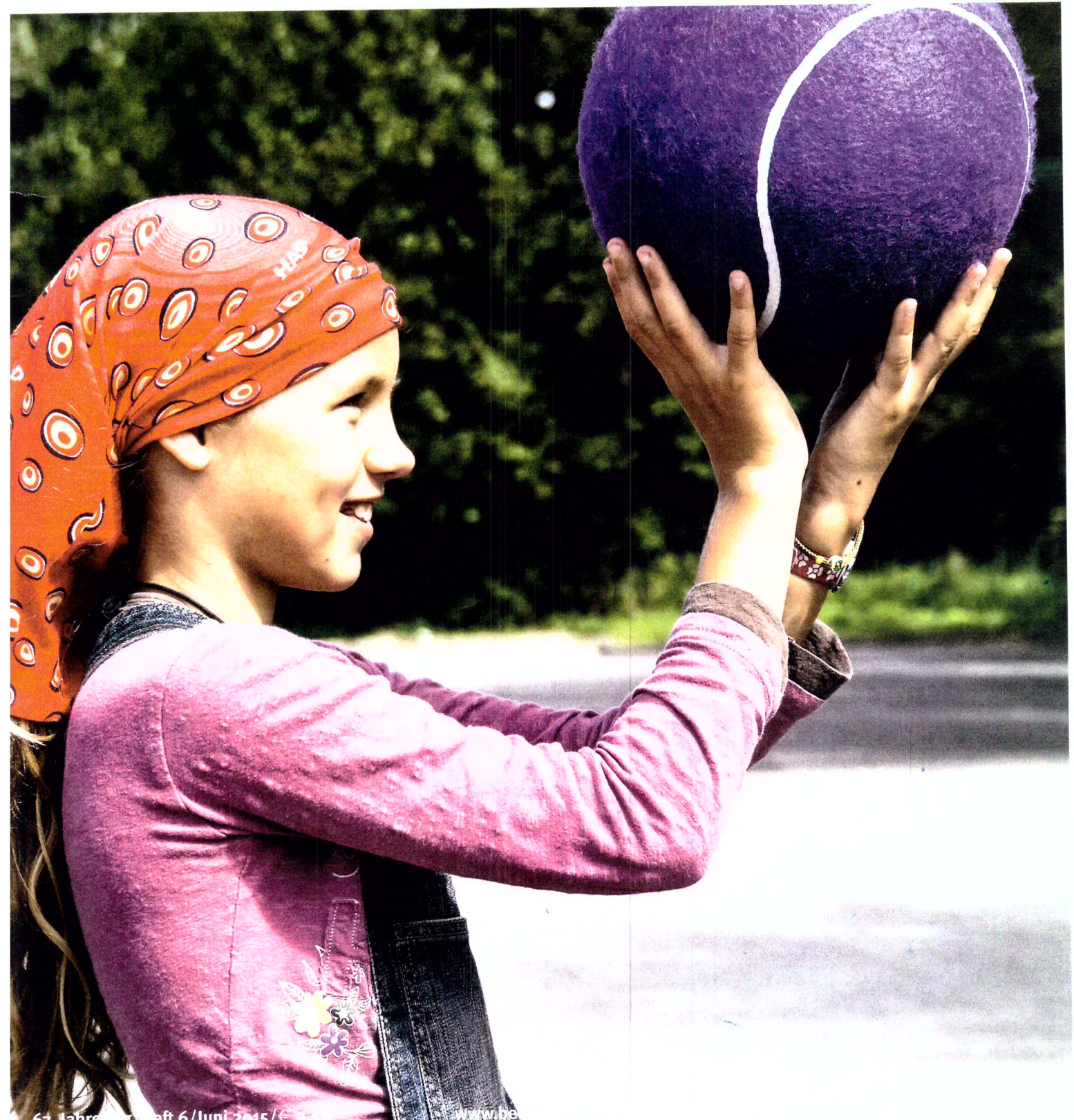
PÄDAGOGIK

6'15

SCHULE IN BEWEGUNG

BEITRAG: ERZIEHUNG ZU GELINGENDER SELBSTSTEUERUNG

SERIE: SICH MIT DER EIGENEN LEHRERROLLE WAHRNEHMBAR IDENTIFIZIEREN



»Bewegung macht Spaß!«

Bewegungsorientierte Arbeit in einer Förderschule

Wenn eine Schule sich neu gründet, hat sie besondere Möglichkeiten, Bewegung in den Schulalltag zu integrieren. Sie kann die Schulräume so gestalten, dass sie zur Bewegung verführen, und auch neue Kolleginnen und Kollegen können so ausgesucht werden, dass sie dieses Ziel unterstützen. Aber was bedeutet das konkret? Worauf muss man achten, wenn man die Schüler in Bewegung bringen will? Welche Schwierigkeiten gibt es?

JAN HONERKAMP/
CLAUDIA HOFMANN-REICHENBERGER

»Übe unablässig den Leib, mache ihn kräftig und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen.«

Jean-Jacques Rousseau 1778
Angefangen hat alles so: An der Schule, an der die Schulleiterin der Schule Am Adelswald vorher als Konrektorin beschäftigt war, stand das 25-jährige Schuljubiläum an. Was machen wir, damit es ein gelungenes Fest für die Schülerschaft, die Lehrer und alle geladenen Gäste wird? Das Vorbereitungsgremium entschied sich, einen Kinder- und Jugendzirkus zu buchen. Die Projektwoche mit den Schülern, zwei Zirkuspädagogen und dem Leh-

Die Schüler erfahren, dass sie durch Anstrengungen und Motivation ihre Leistung verbessern können.

rerkollegium waren schon ein spannendes und in jeder Hinsicht *bewegendes* Erlebnis. »Im Zirkus haben die Schüler die Möglichkeit, spannende Bewegungserfahrungen zu machen«, erklärt der Sozial- und Zirkuspädagoge Birger Koch. Den Höhepunkt bildeten die Vorstellungen – bewegungsintensive Präsentationen der Schülerinnen und Schüler.

Was haben ein Schuljubiläum und eine Projektwoche mit einem Zirkus

mit der bewegungsorientierten Arbeit an einer Förderschule zu tun? Die Antwort: Die nachhaltig positiven Effekte für die Schulgemeinschaft, z. B. die höhere Motivation und Freude am Schulalltag bei allen Beteiligten, der Spaß am Lernen, der während des Projekts und auch in der Zeit danach zu beobachten waren, überzeugten die Schulleiterin so sehr, dass sie diese positiven Momente für die Schule festhalten wollte.

Bewegung und Lernen stehen seit je her in einem positiven Verhältnis. Nachweislich beeinflusst körperliche Aktivität kognitive Gehirnfunktionen in einer positiven Weise. Wo sollte man daher Bewegung und Lernen besser verknüpfen können als in der Schule? Welche Bedeutung hat Bewegung für Schülerinnen und Schüler? Welche Bewegungsangebote kann man den Schülerinnen und Schülern im Unterrichtsalltag unterbreiten und welche Schwierigkeiten gibt es bei der Umsetzung?

Die Schule Am Adelswald in Hamm ist eine Förderschule mit dem Schwerpunkt Emotionale und Soziale Entwicklung der Sekundarstufe I in freier Trägerschaft des Vincenz-Jugendhilfe Zentrums e. V. Dortmund. Seit ihrer Gründung im Jahre 2009 folgt sie dem Konzept der Bewegten Schule und entwickelt es ständig weiter. Die Lehrkräfte gestalten die Schule als Lebensraum der Schülerinnen und Schüler, und ihre Bewegungsangebote sollen

Lernfreude wecken, die Aufenthaltsqualität verbessern und Streitigkeiten, Perspektivlosigkeit und den damit manchmal verbundenen Vandalismus reduzieren.

Kinder und Jugendliche mit einem Förderbedarf im Bereich der emotionalen und sozialen Entwicklung haben oft Schwierigkeiten, ihre Umwelt angemessen wahrzunehmen oder werden durch familiäre oder soziale Probleme überfordert. Daher ziehen sie sich oft in sich selbst zurück oder reagieren z. B. mit Aggressionen oder Clownerien. Aus diesem Grund benötigen diese Kinder und Jugendlichen Hilfen, um ihre Umwelt anders wahrnehmen sowie angemessene Verhaltensweisen und ein positives Selbstwertgefühl aufbauen zu können. Dafür ist Bewegung in jeder Hinsicht gut geeignet.

Welche Bedeutung hat Bewegung für Schüler und Schülerinnen?

Marie (Schülerin): »Bewegung macht Spaß!«

Kinder und Jugendliche, die in ihrem Leben oft durch vielerlei Misserfolgserlebnisse, sei es durch familiäre oder schulische Bedingungen, geprägt sind, entwickeln häufig eine Art Misserfolgsangst. Das bedeutet, dass ihre Freude über auftretende Erfolge geringer ist als die negativen Gefühle nach einem Misserfolg. Folglich entwickeln sie eine Art Anstrengungsvermeidung, die



Fotos: info@focusfoto.de



ihre Lernmotivation von vornherein auf sehr geringem Niveau hält.

David (Schülersprecher): »Bewegung ist gut für die Psyche.«

Bewegungsangebote, die von den Schülerinnen und Schülern möglichst eigenständig ausgewählt werden, können diesem negativen Zirkel entgegenwirken. Die Kinder und Jugendlichen entwickeln Interesse für ein Themengebiet, steigern dadurch ihre Anstrengungsbereitschaft und auf diesem Wege schließlich ihre Leistung und ihr Können. Der äußere Druck beschränkt sich dabei auf ein Minimum, da sie eigenständig ihr Können ausprobieren und im Laufe der Zeit erweitern können. Sie werden dadurch in ihren individuellen Handlungen bestärkt, da sie durch eigenen Antrieb ihre Leistung verbessern. Dies hat wiederum positive Auswirkungen auf ihr Selbstkonzept und wirkt ihrem oftmals sehr geringem Selbstbewusstsein, der Misserfolgsängstlichkeit und denen in vielen Bereichen (Familie, Schule, soziales Umfeld) erfahrenen Misserfolgen entgegen. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Vertrauen in ihr eigenes Können und erfahren, dass sie durch eigene Anstrengungen und eigene Motivation ihre eige-

ne Leistung verbessern können. Bewegung hat somit eine besondere Bedeutung für die Schülerschaft gerade an unserer Schule, aber gewiss auch an Regelschulen.

Bewegte Schule im Außen- und Innenbereich

Bei dem Aufbau unserer Schule, der auch mit einem Neubau verbunden war, haben wir ausdrücklich darauf geachtet, ausreichend Platz für Bewegungsangebote im Außenbereich zu schaffen. So grenzt z. B. eine Rasenfläche für diverse Mannschaftssportarten wie Fußball, Feldhockey, Tennis und Badminton über ein Kleinfeldnetz, Outdoor-Spiele und Bogenschießen direkt an die Schule an. Die verwendeten Betonplatten auf dem Schulhof haben wir so ausgewählt, dass sie sich zum Skaten, Waveboard-, Longboard- und Inlinefahren eignen.

Der Schulhof wurde so konzipiert, dass die Treppen auch sportliche Elemente für die Stunts der Skater beinhalten. Ein Basketballkorb, eine Tischtennisplatte und eine ausleihbare Slackline stehen zur Verfügung. Die Schülerinnen und Schüler haben außerdem die Möglichkeit, Par-

cours zu laufen. Das Besondere ist, nicht einen Parcours aufzubauen, sondern die vorgegebenen Elemente des Außengeländes zu nutzen wie z. B. zum Springen über die Sitzbänke des Schulhofes, über Poller, Geländer, Treppenstufen, zum Klettern über die Begrenzungen der Rasenfläche. In einem kleinen angrenzenden Wald laufen, springen und klettern die Schüler über Bäche, Holzstämme, kleine Schluchten. Stets entdecken sie neue Herausforderungen und zeigen Experimentierfreude in hohem Maß, so dass die Lehrer auch mal häufiger die Schüler bremsen und auf mögliche Gefahren hinweisen müssen.

Im Zentrum der Schule befindet sich ein offenes Forum für Indoor-Spiele und Tanz. Jede Klasse bietet an unterschiedlichen Tagen ihre Lieblingsmusik über eine tragbare Musikanlage an. Stimmt die Stimmung der Schüler und Schülerinnen, tanzen sie Break-dance, Hip Hop und aktuelle Tänze. Eine Kiste mit Zirkusmaterialien wie Diabolo, Poi, flowersticks, Seilchen, Jonglierbedarf, Rollbrettern steht den Schülern in jeder Pause zur Ausleihe gegen einen Pfand zur Verfügung. Diese Angebote werden ergänzt durch einen Fitnessraum sowie eine Slackline im Schulgebäude.

Welche Probleme sind aufgetaucht?

Bei dem Umgang mit vielfältigen Bewegungsangeboten stellte sich schnell heraus, dass die Schülerschaft mit offenen, unstrukturierten Bewegungsangeboten nur selten positive Erfahrungen machen konnte. Viele dieser Angebote wurden zunächst gar nicht wahrgenommen. Dies lag einerseits an mangelndem individuellem Antrieb, zum anderen fehlte vielen Schülerinnen und Schülern jedoch auch eine Vorstellung davon, welche Bewegungsmöglichkeiten in den Angeboten steckten.

Darauf haben wir reagiert, indem wir den Schülerinnen und Schülern konkrete Bewegungsangebote gemacht und sie bei der Umsetzung unterstützt haben. Der Lehramtsanwärter und ein Sportkollege, als Initiatoren, Organisatoren und Profis, begleiteten zusammen mit interessierten Schülern aller Klassen am Anfang immer die bewegte Pause. Eine Abfrage der interessierten Schüler für die bewegte Pause erfolgte in den jeweiligen Klassen durch das Klassenlehrerteam.

Schüler liehen sich ihre Materialien gegen einen Pfand bei dem Organisationssteam (Lehrer und Schüler) aus und bekamen eine Anleitung von einem »Experten« z. B. der jeweiligen Sportart. Viele unserer Schüler sind »Experten« in den Trendsportarten und geben ihr Können und Wissen gerne weiter, wenn es nicht in jeder Pause angefragt wird. An der Tür des Ausleihraumes hängt für jeweils eine Woche eine Ausleihliste mit dem Namen des jeweiligen Experten aus, und die Schüler tragen sich dementsprechend ein.

Die Einführungsphase der bewegten Pause war stürmisch und hektisch. Manche Schüler waren schnell sauer, wenn sie nicht ihr Wunschmaterial oder den coolsten Experten bekamen. Nach ungefähr drei Monaten hatten sich die Schülerinnen und Schüler jedoch an das Procedere beim Eintragen in die Liste, bei der Ausleihe und bei der bewegten Pause gewöhnt. Inzwischen haben sie gelernt zu warten oder bringen teilweise ihre eigenen Sportgeräte zur bewegten Pause mit.

Welche konkreten Maßnahmen werden heute umgesetzt?

Eine Besonderheit an der Schule am Adelswald sind die Neigungsfächer.

Sie sind mit Arbeitsgemeinschaften vergleichbar, können von den Schülerinnen und Schülern selbst gewählt werden und finden zwei Stunden in der Woche neben dem regulären Sportunterricht statt. Dabei können die Schüler je nach Interessenlage und ihren besonderen Fähigkeiten unter Beachtung der individuellen Förderbedarfe aus verschiedenen Angeboten auswählen. Zu den Angeboten zählen derzeit Reiten, Tennis, Badminton, Fußball, »Rund ums Varieté« (dies umfasst viele Zirkusaktivitäten) und Bewegungstheater. Diese Angebote führen zu positiven Erlebnissen auch bei denjenigen Schülerinnen und Schülern, die sich eigentlich für unsportlich halten.

Im Rahmen dieser Angebote kooperiert unsere Schule mit außerschulischen Partnern. So haben wir im März 2012 einen Kooperationsvertrag mit dem Kinder- und Jugendzirkus »Circus Soluna« geschlossen. Die gemeinsame Leitidee lautet: *Bewegen macht Spaß – Du kannst mehr, als Du denkst!* An der Schule ist im Rahmen der Kooperation ein Neigungsfach »Zirkus und Theater« eingerichtet worden, für das einige Kolleginnen und Kollegen von den Zirkuspädagogen des »Circus Soluna« ausgebildet worden sind. Diese kommen darüber hinaus einmal im Monat in die Schule, um den Unterricht zu unterstützen, und alle vier Jahre wird das Zirkuszelt neben der Schule aufgebaut.

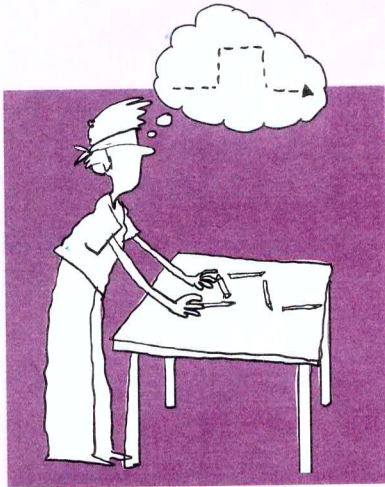
Ein wichtiger Bestandteil des Konzeptes der »Bewegten Schule« ist darüber hinaus die Zusammenarbeit mit ortsansässigen Vereinen oder wie im Moment aktuell die Zusammenarbeit mit Tennisvereinen – und Schulen. Der Sportkollege unserer Schule, ein begeisterter Tennisspieler, erkannte in seinem Neigungsfach »Tennis-Talente« und kümmerte sich um die Aufnahme interessierter Schülerinnen und Schüler in Sportvereine in der Nähe ihres Wohnortes.

Schließlich haben wir Kontakt zu einem Fitnessstudio aufgenommen. Damit wollen wir den Schülerinnen und Schülern u. a. Klettern, die Arbeit am und mit dem eigenen Körper sowie einen bewussten und gesunden Umgang mit der »Fitnesswelle« ermöglichen.

Schülerinnen und Schüler setzen an unserer Schule »time out«-Kar-

Konzentrationsübungen

Wegweiser



Spielidee: Zu zweit: Schüler A schliesst die Augen, Schülerin B legt mit Stiften einen rechtwinkligen Weg auf dem Tisch aus. A ertastet den Weg, danach werden die Stifte verdeckt. A öffnet die Augen und geht den ertasteten Weg ab. Bestimmt vor dem Spiel die Anzahl Schritte pro Stift.

Variante: Versucht, aufgrund des ertasteten Weges das Ziel zu errahnen. Ertastet den Weg, teilt das Ziel mit und schreitet dann den Weg ab. Habt ihr das Ziel gefunden, war die Beschreibung richtig?

BASPO
2532 Magglingen

schule bewegt



Modul
«Erholungspausen»

www.schulebewegt.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Sport BASPO

Bewegungstipp 3

ten ein, wenn sie eine Auszeit vom Unterrichtsgeschehen benötigen. Die Auszeit wird von der unterrichtenden Lehrperson genehmigt. Während einer Auszeit nutzen die Schüler inzwischen häufig die Angebote der bewegten Schule bzw. der bewegten Pause. Unser Sozialarbeiter und, wenn die Zeit vorhanden ist, die Schulleiterin stehen in diesen Fällen für die Ausleihe, die Aufsicht und manchmal auch zum Mitmachen zur Verfügung.

Ausblick

Die Schwerpunkte der bewegten Schule Am Adelwald liegen bei der Schulraumgestaltung in den Außen- und Innenräumen der Schule sowie im Sportunterricht und den Neigungsfächern. Ein nächster Schritt soll darin bestehen, Bewegung als Prinzip verstärkt in den Unterricht zu integrieren.

Im Sommer diesen Jahres wird der Bau der schulinternen Sporthal-

le fertiggestellt sein. Damit werden wir neue Bewegungsangebote realisieren können. Bewegungsbaustellen, Trampolinspringen sowie das Klettern an einer Boulderwand sind dabei vorrangige und bereits konkret geplante Projekte. Auch das Neigungsfach »Rund ums Varieté« erhält neue Möglichkeiten, Artistik und Akrobatik in noch größeren Umfang einzubauen. Außerdem planen wir zunehmend fächerübergreifende Projekte. So soll z. B. im Technik- und Werkunterricht von den Schülerinnen und Schülern selbstständig eine Rampe für die Skate-, Wave-, Longboarder und Inlineskater gebaut werden.

Die Umsetzung von Bewegungsangeboten und die stetige Anknüpfung dieser Angebote an die Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler erfordert eine regelmäßige Überprüfung. Die »Bewegte Schule« ist als ein fortlaufender und dynamischer Prozess zu sehen, der immer wieder neu aufgebaut und reflektiert werden muss.

Aus unserer Sicht lohnt sich dieser Aufwand, denn dadurch verbessern wir unser Schulklima, und unsere Schülerinnen und Schüler sind deutlich ausgeglichener.

Rene und Lorenz (Schüler): »Durch das hohe Bewegungsangebot in der Schule haben wir mehr Zusammenhalt.«

Wenn Schule als Lebensraum gesehen wird, gehören Bewegungsangebote ohne Einschränkungen dazu. Für die Schülerinnen und Schüler erhöhen diese Angebote nicht nur die Aufenthaltsqualität in der Schule,

Von zentraler Bedeutung ist, die positiven Effekte der körperlichen Aktivität am eigenen Leib zu erfahren.

sondern sie haben auch einen Effekt auf ihre Gesundheit, der nicht zu unterschätzen ist.

Gerade für Kinder und Jugendliche ist es von zentraler Bedeutung, sich zu bewegen und die positiven Effekte der körperlichen Aktivität immer wieder am eigenen Leib zu erfahren. Das Konzept der bewegten Schule kann dazu viel beitragen und die Schule als Lebensraum gestalten, in dem Kinder und Jugendliche sich selbst verwirklichen, ausprobieren und erfinden können.

Jan Honerkamp ist Referendar an der Schule Am Adelwald für das Fach Sport.
E-Mail: info@Schule-Am-Adelwald.de

Claudia Hofmann-Reichenberger ist Sonderpädagogin und arbeitet seit der Gründung der Schule Am Adelwald als Schulleiterin.
E-Mail: Claudia.Hofmann-Reichenberger@Schule-Am-Adelwald.de
Adresse (beide): Schule Am Adelwald, Zur Roten Fuhr 3, 59069 Hamm
Internet: www.Schule-Am-Adelwald.de