

# Bewegung in der Grundschule

Für Eltern, die mehr wissen wollen!



## Runter von den Stühlen!

Es ist keine neue Erkenntnis, dass Kinder in der Schule zu lange sitzen und das ihrer gesunden Entwicklung und ihrem erfolgreichen Lernen nicht zuträglich ist.

An unserer Schule beginnt der Unterricht um 8.55 Uhr und endet für Grundschüler in der Regel um 14.45 Uhr oder um 15.45 Uhr. Das ist ein langer Schultag für Kinder in diesem Alter.

Sie haben neben ihrem am deutschen Lehrplan orientierten Programm zusätzlich vier Wochenstunden Georgisch. Eine fünfzehn Minuten lange Frühstückspause und eine fünfundvierzig Minuten lange Mittagspause bieten draußen und drinnen Gelegenheit für Bewegung, ein Teil dieser Zeit wird jedoch fürs Essen benötigt. Der Unterricht und die in den Schultag integrierte Lernzeit (Wochenplanarbeit) finden überwiegend im Sitzen statt.



**Informieren Sie sich  
über unser  
Bewegungskonzept  
für die  
Grundschule!**



# Mehr Bewegung! Aber wie?

Wir haben uns Gedanken darüber gemacht, wie man Bewegung sinnvoll und hilfreich in den Schulalltag integrieren könnte.

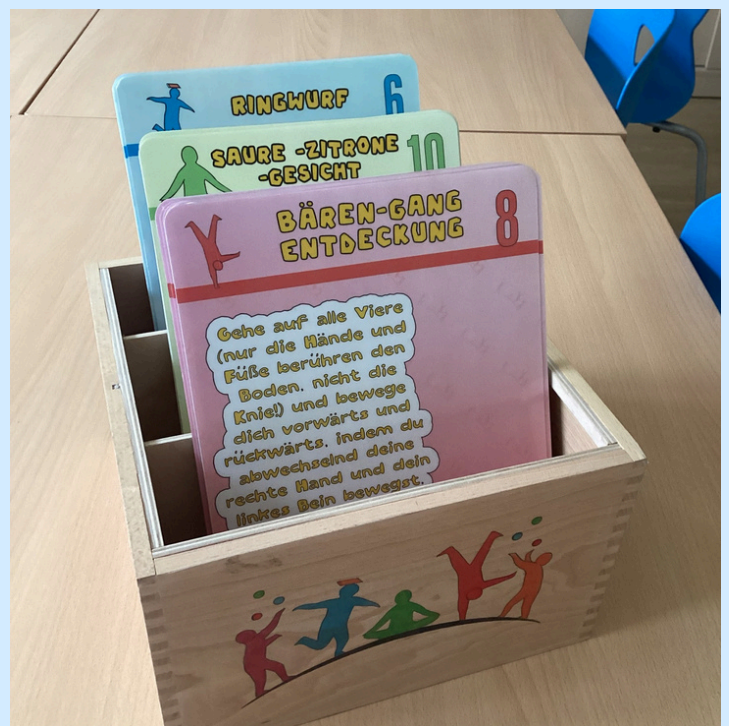
Die grundlegende Idee des Konzepts besteht darin, Bewegung systematisch und auf die Bedürfnisse einzelner Kinder zugeschnitten in alle Unterrichtsstunden zu integrieren und dadurch Aufmerksamkeit und Konzentration zu fördern, Freude am Lernen zu erhalten und Spannungen abzubauen.

Für das Konzept konzentrierten sich die Autorinnen auf drei Bewegungskategorien, denen jeweils eigene Übungen zugeordnet sind: Anspannung, Entspannung, Geschicklichkeit.

Für jede Bewegungskategorie wurden verschiedene Übungen ausgewählt, die für Grundschul Kinder leicht verständlich sind. Diese Übungen sind auf Karten in einem großen Karteikasten zusammengestellt und klar markiert: Rot steht für Anspannung, Grün für Entspannung und Blau für Geschicklichkeit.

Die einzelnen Übungen werden auf den Karten verbal und grafisch erläutert.

Die allen Kindern bekannten kleinen Figuren aus unserem Schullogo kommen dafür vom „Schuldach“ herunter und demonstrieren die Bewegungen.



# Wie kommt die Bewegung in den Unterricht?

Kinder der Klassenstufen 1 und 2 haben die Übungen zunächst kennengelernt und ausprobiert.

Unser Unterricht mit Bewegung sieht in den Klassenstufen 1 und 2 derzeit so aus:

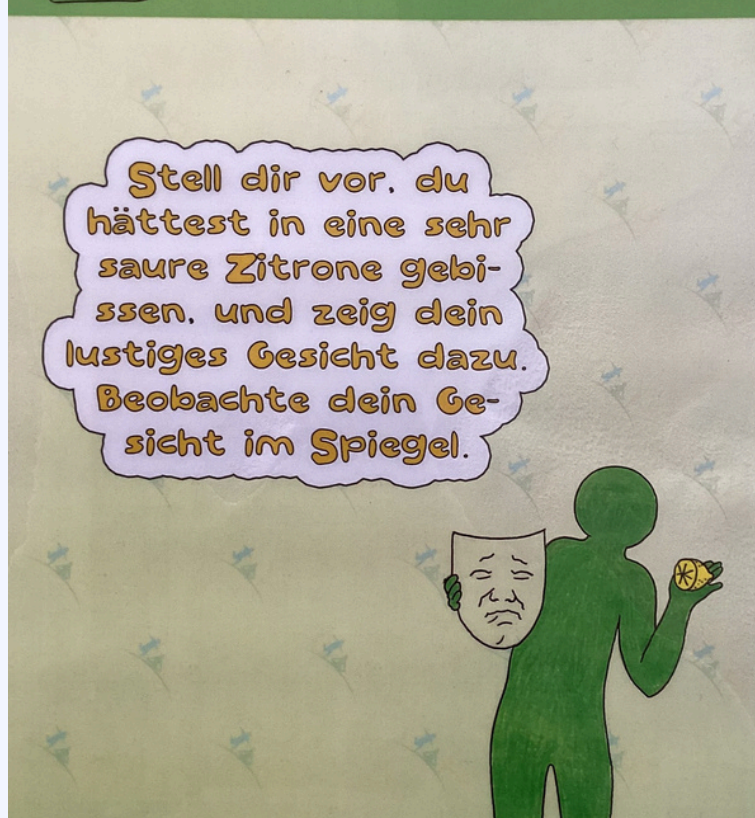
Wenn die Lehrkraft im Laufe einer Unterrichtsstunde sieht, dass ein Kind Bewegung braucht, dann gibt sie diesem Kind ein eingeübtes Signal und schickt es damit aus dem Klassenraum heraus in die „Bewegungsecke“. Dort steht der Karteikasten mit den Bewegungskarten bereit, ebenso Turnmatten und eine Kiste mit Materialien, wie Bälle, Ringe oder Seile.

Die Schülerin oder der Schüler geht meist mit einem konkreten Signal aus dem Unterricht heraus (z.B.: Rot – eine Bewegung aus dem Bereich der Anspannung). Das Kind wählt sich aus den roten Bewegungskarten eine Aufgabe aus, die es mag. Die Bewegungsaufgabe dauert einige Minuten, anschließend kehrt das Kind in den Klassenraum und den Unterricht zurück.

Es gibt unterschiedliche Anzeichen dafür, dass sich Bewegung positiv auswirken könnte: Ein Kind ist auffällig unruhig; ein Kind zeigt Langeweile oder Desinteresse; ein Kind kann in einer Arbeitsphase nicht anfangen zu schreiben oder zu rechnen. Jede Lehrkraft kennt diese Situationen.

Das Bewegungskonzept weist einen Weg, die Schülerin oder den Schüler mit Hilfe einer kurzen Bewegungsauszeit wieder in den Unterricht zurückzuholen. Die Lehrkraft entscheidet spontan mit Blick auf das einzelne Kind: kurz auspowern, den Körper dehnen oder besser etwas fürs Gleichgewicht?

## SAURE -ZITRONE -GESICHT 10



*Kinder erkunden die Welt von Anfang an über Bewegung. Differenzierte Bewegungserfahrungen und damit verbundene Sinneseindrücke sind ein menschliches Grundbedürfnis.*

Christian Andrä, Sportpädagoge



# Und hilft das?

Die Schülerinnen und Schüler „missbrauchen“ ihre Auszeit nicht, indem sie beispielsweise für längere Zeit nicht in den Klassenraum zurückkehren oder ihre Bewegungen nicht ausführen.

Der Fortgang des Unterrichts wird nicht gestört, sondern eher befördert, und das gilt für alle Beteiligten.

Die Bewegung erleichtert einem unruhigen oder gelangweilten Kind die Rückkehr ins Zuhören und Mitarbeiten; die anderen arbeiten derweil weiter, weil das ein ritualisierter Teil ihres Unterrichts ist. Die Lehrkraft hat eine neue Möglichkeit, ein Kind im Unterricht wirksam zu unterstützen.

Unsere Schülerinnen und Schüler der Klasse 2 haben die Möglichkeit, im Unterricht von sich aus zu melden, dass sie eine kurze Auszeit brauchen.

Von ihren Plätzen aus können sie ihrer Lehrkraft ein Signal geben, dass sie Bewegung brauchen. Dieser Schritt unterstützt unsere Kinder dabei, Selbstregulation zu üben und ermutigt sie dazu.

In Planung ist die Erweiterung des Bewegungskonzepts auf die Klassenstufen 3 und 4 (mit anderen Übungen und Unterrichtsabläufen).

Das Bewegungskonzept soll unsere Kinder dabei unterstützen, ihre Bedürfnisse zu erkennen und zu deuten („Es geht mir besser, wenn ich jetzt wie ein Bergsteiger fünfmal die Sprossenwand rauf- und runterklettere. Dann kann ich auch weiterrechnen.“).

Es unterstützt aber auch unsere Lehrkräfte, indem es im Unterricht Routinen schafft, um die heilsame Wirkung von körperlicher Bewegung einzusetzen. Den Kindern wird dabei Vertrauen entgegengebracht und Selbstständigkeit zugetraut.



## Haben Sie Fragen?

### Ihre Ansprechpartnerinnen:

Nino Abaschidse: [n.abaschidse@deutscheschule.ge](mailto:n.abaschidse@deutscheschule.ge)

Ketevan Zurabiani: [schulpsychologie@deutscheschule.ge](mailto:schulpsychologie@deutscheschule.ge)