

# Bewegungskonzept der Paul-Gerhardt-Schule

## Theoretische Grundlage des Konzepts:

Die „Volkskrankheit“ Rückenschmerzen ist nicht nur eine Beschwerde der erwachsenen Bevölkerung. Auch Kinder und Jugendliche leiden unter Rückenschmerzen. Bei den 7- 10-jährigen sind 7,6% der Mädchen und 6,8% der Jungen von Rückenschmerzen betroffen. Bei den 11-13-jährigen steigt der prozentuale Anteil der von Rückenschmerzen betroffenen Mädchen auf 22,2 % und bei den Jungen auf 14,7%. Werden die Ergebnisse der 14-17-jährigen Jugendlichen betrachtet, wird deutlich, dass bei den Mädchen in diesem Alter 50,7% und bei den Jungen 38,1% betroffen sind.

In der Burden of Disease Studie zu Erkrankungen der Haltungs- und Bewegungsorgane zeigten sich bereits bei den 8-9-jährigen Kindern bei 34%-50% der untersuchten Schulkinder Haltungsschwächen (Mahlknecht 2007). Die Studien zeigen, dass häufiges

Sitzen schon im Kindesalter Rückenbeschwerden verursacht. Eine mögliche Prävention ist die Integration zusätzlicher Bewegung im Schulalltag. „Durch gezielte sportliche Aktivitäten und Schulung der motorischen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen kann die Entwicklung ihrer Stütz- und Bewegungsorgane optimiert werden, verbesserte Voraussetzungen für ihr weiteres Leben geschaffen werden und frühzeitige Gelenkschäden durch Überbelastung vermieden werden“ (Dreinhöfer et al. 2014, S. 161). Hier wird die Bedeutung von der Integration von Bewegung in der Schule deutlich.

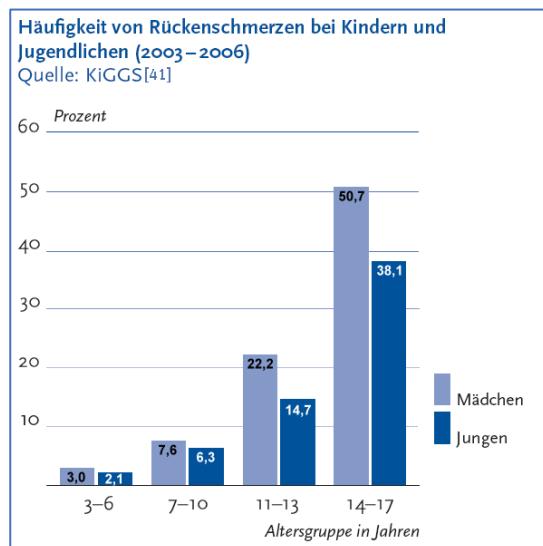


Abbildung 1: Häufigkeit von Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen (2003- 2006) (Robert Koch- Institut 2012, S. 14)

## Ziele und Leitlinien:

Klare Definition der Ziele des Bewegungskonzepts

- **Förderung der motorischen Fähigkeiten:**
  - "Bis zum Ende des Schuljahres 2025/26 sollen alle Schülerinnen und Schüler ihre motorischen Grundfähigkeiten (Laufen, Springen, Werfen, Balancieren) durch gezielte Übungen und Spiele in wöchentlichen Sportstunden verbessert haben."
- **Integration von Bewegung in den Schulalltag:**
  - "Bis zum Ende des Schuljahres 2025/26 soll in jeder Klasse eine aktive Bewegungszeit von insgesamt 10 Minuten über den Schultag verteilt im Unterricht integriert werden, um die Konzentration der Schülerinnen und Schüler zu unterstützen."
- **Förderung sozialer Kompetenzen durch Bewegung:**
  - "Ab dem Schuljahr 2025/26 soll jede Klasse mindestens einmal im Jahr kooperativen Spielen und Teamaktivitäten teilnehmen, um die sozialen Kompetenzen und das Gemeinschaftsgefühl der Schülerinnen und Schüler zu stärken." (z.B. EXEO)
- **Aufbau gesunder Lebensgewohnheiten:**
  - "Ab dem Schuljahr 2025/26 sollen alle Schülerinnen und Schüler einmal im Jahr an einem Schulprojekt zur gesunden Ernährung und Bewegung teilnehmen, um langfristige gesunde Lebensgewohnheiten zu fördern."
- **Einbindung der Eltern und des Umfelds:**
  - "Ab dem Schuljahr 2025/26 soll mindestens eine Bewegungs- und Sportveranstaltung im Jahr stattfinden, bei denen Eltern und Familien aktiv eingebunden werden, um die Bedeutung von Bewegung auch im häuslichen Umfeld zu fördern."

## 1. Bewegungsangebote im Unterricht:

- **Arbeitsblätter nicht mehr austeilen**, sondern diese im Klassenraum auf Stapel verteilen, sodass die SuS kurz aufstehen müssen, um sich diese zu holen. Das Holen von anderen Materialien als willkommene Bewegungspause begrüßen.
- **Bewegtes Lernen:** Inhalte des Unterrichts mit Bewegungen verknüpfen, z.B.
  - **Deutsch:**
    - Verben konjugieren und jede Personalform „ab hüpfen“;
    - Silbenhüpfen
    - Lesespaziergang
    - Lernwörter im Schulgebäude, auf dem Schulhof oder in der Klasse verstecken/ an kleben und die SuS sie suchen und richtig aufschreiben lassen.
    - durch Gesten auf bestimmte Aspekte in einem vorgetragenen Text reagieren, z.B. Gesten für verschiedene Satzzeichen
    - Wortschatzball (wer den Ball bekommt muss ein Wort zu einem Oberbegriff/ Thema sagen)
  - **Mathematik:**
    - mathematische Aufgaben durch Springen auf einem Zahlenstrahl lösen
    - mit Kreide bspw. geometrische Formen auf dem Schulhof zeichnen
  - **fächerübergreifend:**
    - Kartentausch -> sich z.B. Fachbegriffe erklären
    - Treppenraten (wer die Antwort richtig sagt, darf eine Stufe höher)
    - Recherchespiel: von anderen Informationen erfragen, evtl. hat jeder dazu vorher einen Text o.Ä. zur Vorbereitung gehabt;
    - Präsentationen als Museumsrundgang Galeriegang
    - Kugellager z.B. zur Diskussion von Themen
    - Stationenlernen
  - (weitere Inspirationen s.h. <https://www.learnlearningwithcaroline.com/>)
- **Stationenlernen mit Bewegung:** Lernstationen im Klassenraum einrichten, bei denen sich die Schüler von Station zu Station bewegen müssen. Jede Station beinhaltet eine Lernaufgabe und eine kurze Bewegungsaktivität.
- **Natur und Umwelt:** Unterrichtseinheiten nach draußen verlagern, wenn möglich. Naturwissenschaftliche Experimente, Kunstprojekte oder Sachunterrichtsstunden im Freien bieten zusätzliche Bewegungsanreize.
- **Bewegte Pausen:** Nach längeren Sitzphasen eine **5-10-minütige Bewegungspause** einlegen. (**Bspw. Flitzepause**)
  - **Kooperative Spiele:**
    - Bewegungsmemory (zwei Kinder gehen raus und spielen gegeneinander Memory. Die anderen Kinder suchen sich jeweils ein Partnerkind und legen eine Bewegung fest, die sie machen, wenn sie „umgedreht“ werden. Es müssen immer die Bewegungspaare gefunden werden.)
    - Sortierspiel → Nach dem Alter, der Größe, etc. aufstellen;
    - Merkmalstanz: Musik läuft, wenn sie stoppt, finden sich alle mit den gleichen Merkmalen (Hobby, Wohnort, Haarfarbe etc.) zusammen.  
--> kann man auch auf Bildkarten oder Gegenstände, die verteilt werden, beziehen
    - Schattenlaufen im Klassenraum (Ein Kind macht vor, alle anderen sind der ‚Spiegel‘)
    - „Activity“ (einen Begriff erklären, malen oder pantomimisch vormachen)

- **Koordination und Konzentration:**
  - zu verschiedenen Musikstücken tanzen (Lieder mit konkreter Bewegungsaufforderung eignen sich bspw.: Für 1.–2. Klasse „Sportinator“, „Körperteil Blues“, „Wir bewegen uns“)
  - Stopptanz
  - Simon says
  - rhythmische Übungen → Klatschrhythmen vor - / nachmachen
  - Überkreuzübungen, Stehen auf einem Bein, Arme kreisen, Bälle um den Körper geben, auf einem Bein stehen und einen Ball um den Körper kreisen lassen, auf einem Bein stehen und sich einen Ball mit einem Partnerkind zuwerfen, Jonglieren,
  - Sprechchor mit Bewegung („Hallo, ich bin Hannes, und ich arbeite in einer Knopffabrik.“ Eines Tages kam mein Chef und fragte: „Hannes, hast du Zeit?“ Ich sagte: „Jo.“ „Gut, dann dreh den Knopf mit ....deinem Finger, Bein, Kopf, Hand, Zeh.“) alles nacheinander und gleichzeitig
- **Bewegungsparkours im Klassenzimmer:** Einen kleinen Bewegungsparkours im Klassenzimmer aufbauen, den die Kinder während bestimmter Phasen des Tages durchlaufen können. (Bspw. aus Stapelsteinen → S.h. Mathefachraum)
- **Yoga und Entspannung:** Kurze Yoga- oder Entspannungsübungen helfen, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu verbessern. Das kann besonders vor Prüfungen oder anspruchsvollen Aufgaben hilfreich sein.
  - **Kindermeditationen**, Traumreisen oder Achtsamkeitsübungen lassen sich bequem und schnell bei Spotify finden und einfach abspielen.
  - **Progressive Muskelentspannung**

#### **Bsp.: Klasse 1-2: Das Abenteuer von Max und Mia im Entspannungswald**

Eines Abends, als Max und Mia ins Bett gehen, erzählt ihnen ihre Mama von einem magischen Wald, dem Entspannungswald. In diesem Wald leben viele Tiere, die ihnen zeigen wollen, wie man sich richtig entspannt. Max und Mia schließen die Augen und stellen sich vor, sie wären im Entspannungswald. Zuerst treffen sie das Eichhörnchen Eddy. „Hallo Max und Mia,“ sagt Eddy, „um euch zu entspannen, lasst uns zuerst unsere **Hände und Arme** anspannen. Stellt euch vor, ihr haltet eine große, schwere Nuss in euren Händen. Presst eure Hände fest zusammen und haltet die Spannung für fünf Sekunden.“ Max und Mia spüren, wie ihre Hände und Arme fest werden. Dann sagt Eddy: „Und jetzt lasst die Nuss fallen und entspannt eure Hände.“ Dann kommen sie zu Lena, der Eule. Lena sagt mit sanfter Stimme: „Jetzt spannt eure **Schultern** an. Zieht sie hoch bis zu euren Ohren und haltet sie dort.“ Max und Mia tun, was Lena sagte. „Und jetzt lasst die Schultern langsam wieder sinken.“ Als Nächstes treffen sie Ben, den Bären. Ben sagt: „Jetzt spannen wir unseren **Bauch** an. Stellt euch vor, ihr seid ein starker Bär und presst euren Bauch fest zusammen. Haltet die Spannung.“ Max und Mia fühlen, wie sich ihre Bauchmuskeln anspannen. „Und jetzt lasst die Bauchmuskeln los und entspannt euch.“ Schließlich kommen sie zu Lilly, dem Löwen. Lilly sagt: „Zum Schluss werden wir unsere **Beine und Füße** anspannen. Stellt euch vor, ihr seid ein Löwe und drückt eure Füße fest in den Boden. Spannt eure Beine an und haltet die Spannung.“ Max und Mia drücken ihre Füße fest auf den Boden und spannen ihre Beine an. „Und jetzt lasst die Spannung los und entspannt eure Beine.“ Max und Mia fühlen sich nach dem Besuch im Entspannungswald wunderbar entspannt. Sie verabschieden sich von den Tieren und versprechen, bald wiederzukommen.

#### **Entspannungsreise Kl. 3-4**

Heute lernen wir eine tolle Technik kennen, mit der ihr euch entspannen könnt. Sie heißt "Progressive Muskelentspannung". Klingt spannend, oder? Lasst uns auf eine kleine Entspannungsreise gehen! Setzt euch bequem hin und stellt euch vor, ihr haltet eine riesige, schwere Nuss in euren Händen. Drückt eure **Hände** ganz fest zusammen, als ob ihr die Nuss zerquetschen wolltet. Haltet die Spannung für fünf Sekunden. Jetzt lasst los und entspannt eure Hände. Fühlt ihr, wie sich die Muskeln entspannen? Super! Jetzt sind eure **Schultern** dran. Zieht eure Schultern hoch bis zu euren Ohren, als ob ihr euch vor Kälte schützen wollt. Haltet die Spannung und dann lasst die Schultern wieder langsam sinken. Spürt, wie sich eure Schultern entspannen? Gut gemacht! Stellt euch vor, ihr seid ein starker Bär. Spannt euren **Bauch** an, als ob ihr ihn ganz fest machen wollt. Haltet die Spannung und dann lasst den Bauch wieder locker. Ah, das fühlt sich besser an, oder? Zum Schluss werden wir unsere **Beine und Füße** anspannen. Drückt eure Füße fest in den Boden und spannt eure Beine an. Stellt euch vor, ihr seid ein Löwe und bereit für

einen großen Sprung. Haltet die Spannung und lasst dann eure Beine wieder locker. Klasse! Nun schließt die Augen und atmet tief ein und aus. Stellt euch vor, ihr seid im Entspannungswald und könnt die Vögel zwitschern hören. Ihr fühlt euch ruhig und entspannt. Das war's auch schon! Ihr habt die progressive Muskelentspannung gemeistert. Denkt daran, ihr könnt diese Übungen immer machen, wenn ihr euch gestresst fühlt oder einfach entspannen wollt. Max und Mia sind stolz auf euch!

Die Entspannung und Konzentration kann durch Gewichtssäckchen verstärkt werden. Das Gefühl der „Erdung“ hilft gerade hibbeligen SuS auch in konzentrierten Arbeitsphasen.

- **Bewegungsgeschichten:** Geschichten, die durch Bewegungen erzählt werden. Die Schülerinnen und Schüler führen dabei Bewegungen, passend zur Handlung der Geschichte, aus.

#### **Bsp.: Abenteuer im Zauberwald**

Eines Morgens machten sich die Kinder der 2. Klasse auf zu einem großen Abenteuer. Sie wollten den **geheimnisvollen Zauberwald** erkunden, von dem sie so viel gehört hatten. Die Kinder verlassen das Klassenzimmer (**steht auf und geht an Ort und Stelle**), sie sind aufgeregt und marschieren schnell den Pfad entlang (**zieht die Knie hoch und marschiert auf der Stelle**). Die Bäume stehen dicht an dicht (**streckt die Arme aus, um die Äste wegzuschieben**). Die Kinder bücken sich unter tief hängenden Ästen (**bücken sich**) und hüpfen über umgefallene Baumstämme (**macht kleine Sprünge**). Bald hören sie das Plätschern eines Baches. Sie gehen langsam über die rutschigen Steine, um den Bach zu überqueren (**balanciert auf einem Bein und dann auf dem anderen**). Sie entdecken einen schönen, stillen Teich. Plötzlich hüpfen Frösche ins Wasser (**macht große Sprünge wie Frösche**) und Libellen schwirren umher (**wedelt mit den Armen wie Flügel**). Plötzlich läuft ein Eichhörnchen über den Weg. Es läuft den Baum hinauf und hüpfst von Ast zu Ast (**rennt auf der Stelle und hebt die Beine**). Die Kinder versuchen, es mit ihren Augen zu verfolgen. Ein großer Vogel fliegt hoch über den Bäumen und breitet majestatisch seine Flügel aus (**breitet die Arme weit aus und "fliegt" umher**). Die Kinder ahmen seine Bewegungen nach. Im tiefsten Teil des Waldes finden sie einen großen, leuchtenden Stein. Sie berühren ihn vorsichtig (**streckt die Arme nach vorne**) und spüren eine sanfte Energie (**zieht die Arme langsam wieder zurück**). Nach diesem magischen Erlebnis machen sie sich auf den Rückweg. Sie marschieren glücklich und munter zurück (**marschiert wieder auf der Stelle**) und denken an die vielen Abenteuer, die sie erlebt haben.

## **2. Schulorganisation**

Bereits in den Schulalltag etabliert ist folgendes:

- **Sport- und Spielangebote:** AGs, die verschiedene Sportarten und Bewegungsformen abdecken.
- **Sportevents:** Teilnahme an Sportevents als Klasse oder Schule. (Handball- / Fußballturnier, Senatsstaffellauf, Crosslauf etc.)

Zusätzliche Vorschläge zur Integration von Bewegung:

- **Projektwochen und -tage:** Spezielle Bewegungstage oder -wochen organisieren, in denen der Fokus auf verschiedenen Sportarten und Bewegungsaktivitäten liegt. Dabei können Experten oder externe Trainer eingeladen werden.
- **Kooperationen:** Zusammenarbeit mit Sportvereinen, Eltern und anderen externen Partnern zur Bereitstellung zusätzlicher Bewegungsangebote und Ressourcen.
- **Fortbildung für Lehrkräfte:** Schulungen und Workshops für Lehrkräfte, um sie in der Umsetzung des Bewegungskonzepts zu unterstützen.
- **Evaluation und Anpassung:** Regelmäßige Überprüfung und Anpassung des Bewegungskonzepts, um sicherzustellen, dass es den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler gerecht wird.

### **3. Schulraum:**

Bei der Gestaltung des Schulraums wird darauf geachtet, den Kindern Bewegungsanreize zu bieten, wodurch sie ihre motorischen Fähigkeiten entwickeln und ihre Kreativität ausleben können.

#### **Außenanlagen und Ausstattung:** Gestaltung des Schulhofs

Bereits vorhanden sind:

- **Klettergerüste und -wände:** Installation von verschiedenen Kletterstrukturen, die unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und Herausforderungen bieten.
- **Spielbereiche:** Abgetrennte Zonen für verschiedene Aktivitäten wie Ballspiele (z.B. Basketball, Fußball), Laufspiele, Seilspringen etc.
- **Laufbahnen:** Markierte Laufbahnen für Wettrennen
- **Begrünte Flächen:** Grüne Bereiche mit Rasen, Büschen und Bäumen bieten Möglichkeiten zum freien Spielen und Verstecken.
- **Outdoor-Fitnessgeräte:** Robuste Fitnessgeräte für einfache Übungen wie Klimmzüge, Sit-ups oder Balance-Übungen.
- **Ruhezonen:** Bereiche mit Sitzgelegenheiten und Schatten, in denen sich Kinder zwischen den Aktivitäten ausruhen können.

Als ergänzende Ideen wird folgendes vorgeschlagen:

- **Balancierpfade:** Balancierbalken, -seile oder -steine, um das Gleichgewicht der Kinder zu fördern.
- **Trampolinflächen:** Kleine, eingebaute Trampoline bieten eine spaßige Möglichkeit zum Hüpfen und Springen.
- **Bewegungsspiele auf dem Boden:** Markierungen für Spiele wie Hüpfkästchen, Twister oder Labyrinth direkt auf den Bodenbelag.

#### **Gezielte Förderung der Rückengesundheit im Klassenzimmer:**

- **Angepasstes Mobiliar**, um die aufrechte Körperhaltung beim Sitzen zu fördern.
- **Unterstützungsmaterialien**, um das gesunde Arbeiten zu erleichtern:
  - Unterstützung der aufrechten Körperhaltung durch Keilkissen, Ballkissen, Wackelhocker
- **Vielfältige Arbeitsplatzangebote:** Stehpulte; flexible Pulte, um am Boden zu arbeiten, Sitzbänke als kleine Tische
- **Richtiges Heben und Tragen – Ranzencheck**
  - Korrekte Einstellungen prüfen und ggf. anpassen und das Gewicht prüfen.