

Fit und stark – mit viel Bewegung!

Autorinnen: Sabrina Saupe, Anabel Bernier

Ein Schulkind verbringt bis zur Vollendung der 9. Klasse ca. 7.500 Stunden sitzend in der Schule.

Das ist sehr viel, wenn man bedenkt, dass Sitzen die ungesundeste aller Dauerkörperhaltungen ist. Dabei ist es so wichtig, dass Kinder mit allen Sinnen lernen und begreifen.

Wenn wir über das Thema Bewegung und Bewegungsmangel sprechen, so betrifft dies, neben dem Schulalltag, auch den Freizeitbereich der Kinder und Jugendlichen. Denn...

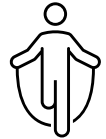
...der Bewegungsmangel nimmt zu!

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, World Health Organisation) hat im Jahr 2020 neue Empfehlungen für körperliche Aktivität herausgegeben (WHO, Genf, 2020). Für Kinder zwischen 5 bis 17 Jahren gilt, mindestens eine Stunde Bewegung am Tag und weniger Zeit vor dem Computer, Handy oder der Spielekonsole. Weiterhin wird für Kinder an drei Tagen in der Woche intensive Bewegung empfohlen.

Mehrere Studien belegen, dass diese Empfehlungen in den seltensten Fällen erreicht werden und dass sich das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen in Deutschland in den letzten Jahren weiter verschlechtert hat (vgl. HBSC, 2020; KIGGS, 2017). Besonders im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie hat sich der Bewegungsmangel nochmals verstärkt (MoMo-Studie, KIT, 2021). Sowohl Schulsport als auch Freizeitsport konnte von vielen Kindern und Jugendlichen vorübergehend nicht mehr ausgeübt werden. Gleichzeitig hat sich die Mediennutzung erhöht (Ifo-Institut, 2021). Damit gehen weitere gesundheitliche Folgen einher, wie z.B. Gewichtszunahme. Auch die psychischen Belastungen der Kinder haben sich verstärkt. In Bezug auf den Bewegungsmangel ist

dabei zu betonen, dass körperliche Aktivität nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflusst.

Wieder fit und stark werden mit vielen Aktivitäten!



Bewegungsmangel und -förderung ist nicht erst seit der Corona-Pandemie ein wichtiges Thema. Unsere Kinder und Jugendlichen „fit und stark“ zu machen, sollte also nach wie vor unser Motiv für vielseitige Bewegungsangebote innerhalb und außerhalb von Schule bleiben. Besonders effektiv, motivierend und Freude bringend ist Bewegung natürlich, wenn sie regelmäßig, gemeinsam mit anderen und spielerisch stattfindet. Dabei können Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse viele kleine Aktivitäten in den Schulalltag einbauen, an denen auch Sie als Lehrkraft Freude haben. Selbst kleine Bewegungen, besonders der Hände und der Gesichtsmuskulatur, aktivieren vielfältige Gehirnareale. Gleichgewichtsübungen sind **„Weckübungen“ für das Gehirn.**“ (vgl. Jahn/Senf 2006, S. 30).

Integrieren Sie zum Beispiel die Bewegungsampel in den Unterricht:

Bewegungsampel (Gehirnfitness)

Grundübung

Die Lehrperson zeigt abwechselnd Farbkarten mit den unten dargestellten Smileys darauf. Jede(r) Farbe/Smiley steht für eine bestimmte Bewegungsaufgabe. z.B.



gelb:
aufstehen,
hinsetzen



grün:
beide
Arme hoch



rot:
Kopf
schütteln

Der/die Lehrer/-in zeigt abwechselnd die Karten/Smileys und die Schülerinnen und Schüler führen die entsprechenden Bewegungen aus.

Quelle: Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Baden-Württemberg (LIS) Bewegungspausen 10 Übungsbeispiele, 2016

Ausgabe 30, Dezember 2021

Alternativ können Sie auch einen Ich-Du-Wir-Würfel (z.B. erhältlich im Internet) nutzen. Zum Abschluss einer Unterrichtsstunde darf eine/Ihrer Schüler/-innen würfeln und selbst gewählte Bewegungen ausführen (ich) oder ausführen lassen (du, wir).

Auch eine aktive Pause und ein aktiver Schulweg sind wichtig, um in Bewegung zu bleiben. Geben Sie Ihrer Klasse gezielt Bewegungsaufträge für die Pausen und reflektieren Sie im Anschluss gemeinsam, wie sich die Kinder während und nach der Bewegung gefühlt haben. Nutzen Sie dazu die Übungen aus unseren Materialien (z. B. das Spielmanual). Weiterhin gibt es viele tolle Aktionen rund um Bewegung und Schule: Zum Bsp. mit „The Daily Mile“, einer Aktion, die 15 Min. gemeinsame Bewegung in den Schulalltag integriert oder aber der „Walking Bus“, eine Aktion, die Bewegung und Sicherheit auf dem Schulweg kombiniert.

Aktive Vorweihnachtszeit

Die bevorstehende Vorweihnachtszeit lädt dazu ein, es sich drinnen gemütlich zu machen und weniger aktiv an der frischen Luft zu sein. Motivieren Sie die Schüler/-innen zu aktiven Ferien. Geben Sie Ihnen gezielt Bewegungsaufgaben mit. Diese könnte man durch spielerische Wettbewerbe zwischen Klassen einer Schule gut fördern. So könnten z.B. die einer Klasse erreichten Schritte, Seilsprünge oder auch Kniebeugen gezählt und später ausgewertet werden. Literatur: Jahn, U.; Senf, G.: Warum Kinder Bewegung brauchen: Zielgerichtete Bewegungserziehung in der Kindergartenpraxis; 2006, Stuttgart.

Zum Abschluss möchten wir Ihnen noch die vorweihnachtliche Version der Bewegungsgeschichte „Vom Riesen und vom Zwerg“ an die Hand geben, mit der Sie neben der Bewegung auch eine weihnachtliche Stimmung ins Klassenzimmer bringen können:

Aktivierung

Ich lese euch eine Wintergeschichte vor. Jedes Mal, wenn die Wörter „Riese“ oder „riesig“ vorkommen, macht ihr euch ganz groß und streckt die Arme hoch. Wenn ihr „Zwerg“ hört oder „zwerbig“, geht ihr in die Knie und macht euch so klein wie nur möglich. Stellt euch normal aufrecht hin, wenn in der Geschichte das Wort „Mensch“ vorkommt.

Durchführung

Es waren einmal ein Riese und ein Zwerg. Eines Wintertages bekamen der Riese und der Zwerg riesige Lust aufs Wandern. „Mensch, Riese“, sagte der Zwerg. „Heute machen wir eine riesige Tour ins Riesengebirge.“ „Mensch, Zwerg“, freute sich der Riese, „dann hole ich doch sogleich meinen riesigen Schlitten hervor und für dich, Zwerg, den kleinen“. Auf dem Weg ins Riesengebirge öffnete der Himmel seine Tore und streute wirbelnde Schneeflocken über das Land. Da kam dem Zwerg eine riesige Idee. „Wir könnten einen Schneemann bauen“, jubelte der Zwerg und machte einen riesigen Freudensprung. „Ach, Zwerg“, sagte der Riese, „wir wissen doch gar nicht, wie man eine Schneekugel formt. Lass uns erst einmal die Menschen fragen, wie das geht“. Und das wollten sie dann auch. Mit riesigen Schritten eilten der Zwerg und der Riese den Berg hinab zum Dorf der Menschen. Plötzlich stolperte der Riese über seine riesigen Füße und der Zwerg über seine kleinen und so purzelten beide mit riesigem Getöse den Hang hinab. In ihrer Not hielten sich der Zwerg am riesigen Bein des Riesen fest und der Riese an der zwerbigigen Hand des Zwergs. Am nächsten Morgen staunten die Menschen nicht schlecht. Mitten auf dem Dorfplatz lagen kein Riese und auch kein Zwerg, sondern eine riesige Schneekugel mit einer Zwergmütze und riesigen Augen.

Liebe Lehrkräfte, liebe Nutzer/-innen unserer Programme, wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit und wünschen Ihnen, Ihren Klassen und Ihren Familien eine schöne, gesunde und aktive Weihnachtszeit!
Ihr IFA-Team

