



Runterfallen wäre schlimmer wie Nichteinfallen...

## GESUNDHEIT & PRÄVENTION

# «Bewegungspausen helfen mir, konzentriert zu arbeiten!»

Corinne Schafroth, Primarlehrerin aus Amriswil, nimmt seit einem Jahr an der Weiterbildung «Schule in Bewegung» teil und berichtet von ihren Erfahrungen mit dem Projekt.

Michèle Geissbühler, Projektkoordinatorin Kantonales Aktionsprogramm «Thurgau bewegt», Perspektive Thurgau

*«Bewegungspausen sind gut, so schlafen wir nicht ein und sie machen Spass!»*

### Was bezweckt «Schule in Bewegung»?

Corinne Schafroth: «Ziel dieser Weiterbildung für Unterstufen- und Mittelstufenlehrpersonen ist, vermehrt Bewegung sowie ausgewogene Zwischenmahlzeiten in den Schulalltag zu integrieren. Die Lehrpersonen werden zudem bei der bewegungsfreundlichen Gestaltung des Schulzimmers und des Schulhauses unterstützt. Grundlage für die Weiterbildung ist das Projekt «Purzelbaum», das im Kanton Thurgau auf Kita- sowie Kindergartenstufe umgesetzt wird. Die Inhalte wurden entsprechend für die Primarstufe angepasst.»

### Motivation zur Teilnahme

C.S.: «Schon während meiner Ausbildung zur Primarlehrerin bin ich mit dem Thema «Bewegung in der Schule» in Berührung gekommen. Von Anfang an war ich fasziniert und überzeugt von der positiven Wirkung der Bewegung auf die Konzentration und die Motivation der Kinder.»

### Wenig und einfaches Bewegungsmaterial reicht aus

C.S.: «Viele sehen beim Stichwort «bewegter Unterricht» Türme von Bewegungsmaterialien vor ihrem inneren Auge. Doch in der Umsetzung sieht das anders aus. Oftmals braucht man für Bewegung nicht einmal Material, da man mit dem Körper arbeitet. Auch mit einfachen Materialien kann bereits viel erreicht werden. Rolla-Rolla und Balken lassen sich günstig selber anfertigen und die Schülerinnen und Schüler können Jonglierbälle im textilen Werken herstellen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, Bewegung in den Unterricht einzubauen. Ein riesiger Mehraufwand entsteht dabei nicht.»

### Mehr Unruhe durch bewegten Unterricht?

C.S.: «Am Anfang braucht mehr Bewegung im Schulzimmer sicher eine höhere Toleranz seitens der Lehrperson und manchmal auch etwas mehr Nerven, da es tatsächlich meistens lauter wird.»



Bild: Michèle Geissbühler

*«In Bewegung Aufgaben lösen ist nicht schwierig und nicht zu einfach, es ist genau richtig.»*

*«Wenn ich mich nicht mehr auf die Hausaufgaben konzentrieren kann, mache ich eine Pause und renne einmal ums Haus.»*

Dies ist aber nur in der Anfangsphase so. Es ist wichtig, dass das Bewegungsprogramm zu Beginn über rund sechs Wochen durchgezogen wird. Danach sind die Übungen automatisiert und sie werden ruhig durchgeführt. Schlussendlich bin ich davon überzeugt, dass durch die Bewegung sogar mehr Ruhe ins Klassenzimmer gebracht werden kann.»

*«Am liebsten hüpfte ich auf dem Trampolin und löse Rechnungen oder lerne Wörter.»*

#### **Umsetzung im Schulalltag**

C.S.: «In meiner Klasse gehören bewegte Pausen mittlerweile zum Alltag; pro Tag baue ich drei bis vier davon ein. Jeden Morgen starten wir mit einem Bewegungsritual. Ein Kind zeigt während einer Woche ein abgemachtes Bewegungsmuster vor. Wartezeiten am Lehrerpult werden durch Bewegungsgeräte verkürzt. Die Kinder stehen in Bewegung an. Zudem versuche ich verschiedene Arbeitsplätze, wie Stehpulte, Liegeplätze oder Wanderpulte anzubieten.

Seit dem Start der Weiterbildung achte ich nochmals viel bewusster auf den Einsatz von Bewegung im Unterricht. Ich überlege mir automatisch, welche Inhalte ich allenfalls bewegt umsetzen könnte. Das heisst nicht, dass ich meinen Unterricht komplett umgestellt habe, sondern dass ich ihn mit kurzen Bewegungspausen oder bewegten Lernsequenzen ergänze.»

#### **Bewegungshausaufgabe**

C.S.: «Altbekannt ist beispielsweise Springseilen oder Jonglieren lernen. Weiter kann man den Kindern als Aufgabe geben, dass sie rund um ihr Haus gehen und mit ihren Fingern Fotos knipsen. Die Bilder merken sie sich im Kopf, damit sie am nächsten Tag erzählen können, was sie alles entdeckt haben.»

#### **Gründe zur Teilnahme an «Schule in Bewegung»**

C.S.: «Die Weiterbildung dauert zwei Jahre und beinhaltet Inputtreffen durch Fachreferenten sowie Austauschtreffen. Besonders schätze ich den regelmässigen Austausch mit anderen Lehr- und Fachpersonen. Durch die gute Verteilung der Weiterbildungen über das Jahr, nehme ich diese nicht als Belastung wahr, sondern als Möglichkeit für den Austausch und um meinen Ideenspeicher zu füllen. Die Motivation verschiedene Dinge auszuprobieren, steigt ebenfalls, da man mit dem Thema nicht alleine dasteht. Durch das Projekt wird man sich bewusst, was man schon gut umsetzt und erhält viele Inputs.»

## INFORMATIONEN

### **«Schule in Bewegung – Purzelbaum für die Primarschule»**

Die nächste Weiterbildung für Lehrpersonen beginnt am Mittwoch, 3. September 2014.

**Anmeldung** ab 16. Juni 2014 möglich

### **Weitere Informationen und Anmeldung**

[www.phtg.ch](http://www.phtg.ch) > Weiterbildung > Kurse > Purzelbaum