



Bewegung nur im Sportunterricht? „Bewegte Schulen“ zeigen, wie es anders geht.

Bewegung macht dem Lernen Beine

(hpf). 45 Minuten dauersitzen und pauken – viel uneffektiver lässt sich Unterricht kaum gestalten. Das meinen zumindest Initiatoren und Befürworter des Programms „Bewegte Schule“. Ihr Konzept bringt Bewegung in den gesamten Lern- und Lehralltag – wie an der Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover.

Eine hölzerne Rührtrommel erklingt im Klassenraum der 1a. Eben noch wuselten die Erstklässler wild durcheinander, nun verstummen sie augenblicklich, setzen sich unverzüglich auf ihre Stühle. „In der letzten Deutschstunde haben wir den Buchstaben D kennen gelernt, heute beschäftigen wir uns genauer damit“, sagt Klassenlehrer Carsten Heilmann, „wir legen den Buchstaben als Parcours auf den Boden, den müsst ihr dann entlangbalancieren.“ Die Kinder springen auf und ziehen mit einem Sprungseil die Umrisse eines D auf dem Boden nach. Melanie setzt als Erste den Fuß auf das Buchstaben-Band, Arme seitlich ausgestreckt, Zunge zwischen den Zähnen.

Bewegung als zentrales Element

Die hannoversche Fridtjof-Nansen-Schule ist eine der „Bewegten Schulen“ in Niedersachsen. Hier beschränkt

sich Bewegung nicht allein auf die Sportstunden, sondern bildet ein zentrales Element: Schüler sollen sich viel bewegen. Im Unterricht in allen Fächern ebenso wie in den Pausen.

In der Klasse 1a ertönt erneut die Rührtrommel. Die Schüler hören auf zu balancieren und setzen sich wieder auf ihre Plätze. Weiter geht es mit dem D, nun sollen die Schüler den Buchstaben kneten. „Diese haptischen und motorischen Übungen sind kein Selbstzweck“, sagt Klassenlehrer Heilmann, „sie stehen in direktem Zusammenhang zum Unterrichtsstoff.“

Bewegung vertieft das Lernen, sagt Sportwissenschaftler Christian Wopp. „Kinder verstehen ihre Welt nicht nur kognitiv, sie müssen sie auch begreifen –

körperliche und motorische Eindrücke verstärken in Verbindung mit theoretischen Inhalten den Lerneffekt.“ Darüber hinaus sei es fast eine Notwendigkeit, dass Schüler sich im Unterricht bewegen, so der Sportsoziologe von der Uni Osnabrück, der das Programm „Bewegte Schule“ wissenschaftlich begleitet: „Gerade jüngere Kinder können einfach nicht 45 Minuten lang still sitzen, dafür genügt ihr Konzentrationsvermögen nicht, auch ist ihr Bewegungsdrang zu ausgeprägt“.



Fotos: Avenueimages

Spielend lernen: Zeitgewinn statt -verlust

Die hannoversche Fridtjof-Nansen-Schule hat sich auf dieses Bedürfnis eingestellt, auch jenseits des Unterrichts. „Bei uns finden Kinder überall in Korridoren und auf Freiflächen verteilt Bewegungsangebote“, sagt Rektor Hermann Städtler, „das reicht von einer gepolsterten Ecke zum Toben über eine Hangelstrecke im Flur bis hin zu einem ausgewachsenen Klettergerüst auf dem Hof.“ Schüler können ihrem Bewegungstrieb in jeder Pause freien Lauf lassen – und gehen dann konzentrierter in den Unterricht.

„Die Lehrerschaft steht hundertprozentig hinter dem Konzept“, sagt Hermann Städtler, Rektor der Fridtjof-Nansen-Schule. „wir erleben unserer Ansatz positiv am eigenen Leib: Uns geht es gut in unserer Schule“. Pädagogen unterrichten gerne an der Fridtjof-Nansen-Schule, so der Rektor, der Krankenstand liege unter dem anderer Grundschulen.

Unterrichtselement Bewegung

Anfänglich kneten die Erstklässler ihre Ds in Ruhe, doch nach und nach tuscheln sie immer lauter miteinander. Taha kippelt. Jonathan schaut aus dem Fenster. Carsten Heilmann schlägt seine Rührtrommel, es wird still im Klassenzimmer. „Ihr seid platt“, sagt der Pädagoge, „alle hinstellen! Ihr joggt jetzt auf der Stelle, ich rufe euch Wörter zu und wenn die ein „ei“ enthalten, dreht ihr euch um die eigene Achse.“ Unruhe im Klassenraum lasse sich nicht unterdrücken, meint Heilmann, nicht mit Strenge, nicht durch mehr Unterrichtsstoff. „Eigentlich muss ich als Lehrer dankbar sein, wenn die Schüler hibbelig werden“, sagt der Pädagoge, „das ist schließlich ein Hinweis, dass ihre Konzentrationsfähigkeit erschöpft ist.“ Bewegung ist ein Weg, um die Kinder zu reaktivieren, um sie in die Lage zu versetzen, etwas Neues aufzunehmen. „Diese Unterrichtselemente bedeuten keinen Zeitverlust, sondern einen Zeitgewinn“, sagt Heilmann, „die Schüler lernen sogar noch aus den Spielen.“ Diese Methode basiert auf Regeln und Ritualen. „Lehrer und Kinder vertrauen sich gegenseitig, können sich auf einander verlassen“, sagt der Pädagoge, „wie beim Rührtrommel-Signal: Die Klasse weiß, dass sie dann zur Ruhe kommen und zuhören soll – und sie hält sich daran.“

Die Kinder jedenfalls fühlen sich wohl in ihrer Schule. „Einer Befragung nach kommen wirklich alle gerne in den Unterricht“, sagt Rektor Städtler. Die Lernerfolge seien beachtlich – vor dem Hintergrund, dass die Schule in einem sozialen Brennpunkt liegt: Fast die Hälfte der Schüler gilt nach offizieller Lesart als arm. „Wir können keine ähnlich hohe Zahl von Gymnasialempfehlungen vorweisen wie in gutbürgerlichen Stadtteilen“, sagt der Rektor, „aber: unsere Kinder verlassen uns als stabile Persönlichkeiten, die das Leben mögen.“ Das Schulklima wirke sich eben positiv aus. Das wird auch außerhalb des Lernorts im hannoverschen Sahlkamp anerkannt: Im Jahr 2008 gewann die Fridtjof-Nansen-Schule den Pulsus-Preis als gesündeste Grundschule Deutschlands. «

Kompakt

„Bewegte Schule“ (www.bewegteschule.de) ist ein Programm des Landes Niedersachsen. Ziel ist unter anderem, Schulen aller Formen umfassend in Bewegung zu versetzen, also die drei Bereiche Unterricht, Pausen und Institution zu berühren. Bewegung dient nicht als sportiver Selbstzweck, sondern soll den Lernerfolg der Schüler erhöhen und die Gesundheit aller Beteiligten fördern.