

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 8 (2006)
Heft: 2

Artikel: Starke Argumente für eine stärkere Schule
Autor: Conz, Christoph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991746>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Starke Argumente für eine stärkere Schule

Übersicht // Die Erziehungsdirektoren-Konferenz fordert mehr Bewegung im Schulalltag. Doch welchen Nutzen ziehen die Schulen aus einem Bekenntnis zur täglichen Bewegung? Die folgenden Überlegungen zeigen: Die positiven Auswirkungen gehen in viele Richtungen.

Christoph Conz

► Der Sportunterricht soll künftig nicht mehr das einzige Instrument für die vielfältigen Anliegen im Bereich Sport und Bewegung in der Schule sein. Dieser Überzeugung ist die Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK. In ihrer im Oktober 2005 abgegebenen Erklärung zur Bewegungserziehung und -förderung bekräftigt die EDK, dass die Schule als Ganzes die Bewegung vermehrt berücksichtigen muss. Über den obligatorischen Sportunterricht hinaus sollen die Chancen der Bewegung auch in andern Schulfächern, im Schulalltag und im Schulumfeld vermehrt genutzt werden. Diese Forderung fällt vielerorts auf fruchtbaren Boden. Immer mehr Schulleiterinnen und Schulleiter, Lehrerinnen und Lehrer sowie Eltern erkennen, wie wichtig Sport und Bewegung für die motorische, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ist. Das hat auch das deutsche Pendant zur EDK, die Kultusministerkonferenz KMK reali-

siert und 2004 festgehalten: «Der Schulsport soll mit seinen spezifischen Aufgaben, Inhalten und Organisationsformen (Sportunterricht und ausserunterrichtlicher Schulsport) einen noch stärkeren Beitrag zur Verwirklichung des überfachlichen Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule leisten.» (KMK, 2004)

Verbessern statt Schwarzmalen

Als Basis für die vorliegende Zusammenstellung dienten die Resultate des Workshops «Argumentarium bewegte Schule – eine Hilfe zur Umsetzung» der 2. Bildungskonferenz Sport sowie die Erfahrungen aus den Projekten «Aktive Kindheit» und «schule.bewegt». Dabei muss man darauf hinweisen, dass der Stand des Wissens nicht in allen Bereichen gleich gut ist. Entsprechend hoch ist der Bedarf an künftig noch zu leistender angewandter Forschung.

Die folgende Aufzählung ist ein Fundus an Argumenten, mit denen Eltern, Schulleitungen oder Politikerinnen und Politiker von der Wichtigkeit einer bewegten Schule überzeugt werden können. Damit sollte die Basis für konkrete Umsetzungsmassnahmen einfacher geschaffen werden können. Natürlich birgt jede Auswahl und Unterteilung auch das Risiko, eine komplexe Materie allzu sehr zu vereinfachen. Es gilt daher, die einzelnen Argumente, je nach Schulumfeld oder Gesprächspartner, speziell in den Vordergrund zu rücken oder anzupassen. //

Mehr als das Minimum

► **Begrifflichkeit //** Unter «täglicher Bewegung» verstehen wir jenen Teil der körperlichen Beanspruchung, der zusätzlich zum Minimum geleistet wird. Dieses Mehr an Bewegung kann durch entsprechende Methodenwahl, in speziell dafür eingerichteten Bewegungsfenstern oder durch spezifische oder freiwillige Angebote vor und nach der Schule erreicht werden. Die gesundheitsfördernden Wirkungen stellen sich dann ein, wenn sich – nach heutigen Erkenntnissen – Kinder und Jugendliche täglich während mindestens einer Stunde intensiver bewegen (Treppensteigen oder -hüpfen, Bewegungsspiele etc.).



» Bewegungsförderung und Bewegungserziehung gehören zum Bildungsauftrag der Schule. Sportunterricht ist ebenso Teil davon wie weitere bewegungsfördernde Aktivitäten im Schulalltag in einem bewegungsfreundlichen Umfeld.

Die kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren setzen sich dafür ein, den Sportunterricht durch Bewegungsförderung im Schulalltag zu ergänzen. Der Bewegungsförderung und Bewegungserziehung in der Schule soll in Zukunft ein noch stärkeres Gewicht beigemessen werden. Eine Unterstützung durch ausserschulische Partner und deren Aktivitäten ist erforderlich und erwünscht.

Die Zielsetzungen von Bewegungserziehung und Bewegungsförderung sind breit: Sie umfassen Freude an der Bewegung, den Erwerb von sozialen Kompetenzen, motorischen Fertigkeiten, kognitiver Leistungsfähigkeit, Geschicklichkeit und anderes mehr.

Sport und Bewegung fördern die Gesundheit und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Begrenzung der Gesundheitskosten. Sie helfen mit, den gewaltfreien Umgang mit Konflikten zu lernen (Entwicklung und Förderung von Teamgeist und Fairness), und sie sind geeignet, die Integration von Menschen unterschiedlicher Kulturen zu erleichtern. «

EDK-Erklärung, 28.10.05, www.edk.ch



Foto: Keystone/Arno Balzani

1] Geschickter werden

► **Motorik** // Eine vielseitige und intensive Bewegungs- und Sport-erziehung verbessert die koordinativen Kompetenzen.

■ **Bewegungslernen:** Neue Bewegungen werden auf der Basis vorhandener Bewegungsmuster gelernt. Je grösser der Schatz an Bewegungsmustern, desto besser können neue Bewegungen und Techniken erworben werden.

■ **Leistungsfähigkeit:** Der Trainingseffekt durch die tägliche Bewegung wirkt sich positiv auf die konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten aus.

■ **Geschicklichkeit:** Vielseitige Bewegungserfahrungen verbessern unter anderem das Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit, die Raumorientierung, die Differenzierungsfähigkeit und das Rhythmusgefühl. Durch regelmässiges, koordinatives Training nimmt die Bewegungssicherheit zu. Bewegungsmuster werden im Kleinhirn gespeichert, wodurch das Grosshirn entlastet wird. Dies hat auch positive Auswirkungen auf die Bewegungen im Alltag: Sie können schneller, präziser, sicherer und ökonomischer ausgeführt werden. //

► Kinder erbringen nach Absolvierung eines vielseitigen, abwechslungsreichen Trainingsprogramms bessere motorische Leistungen als Untrainierte. Zudem wird das Bewegungslernen (...) positiv beeinflusst. ◀ (Yan, 1998)

► *Christoph Conz leitet die Fachstelle für Sport in Schule und Ausbildung der sportpolitischen Geschäfte am BASPO. Kontakt: Christoph.Conz@baspo.admin.ch*

✪ *Herzlichen Dank an Nicola Bignasca, Roland Gautschi, und Lorenz Ursprung für die Überarbeitung dieses Dossiers und Alain Dössegger, Patricia Steinmann, Marilen Matter, Martin Jeker, Brian Martin, Walter Mengisen, Kees de Keyzer und Max Stierlin für die inhaltliche Unterstützung.*



Foto: Daniel Käsermann

2] Für langes Wohlbefinden

► **Gesundheit** // Tägliche Bewegung unterstützt die körperliche Entwicklung und kann den durch Bewegungsmangel entstehenden Zivilisationskrankheiten entgegenwirken.

- **Risikofaktoren:** Tägliche Bewegung leistet einen Beitrag für den Schutz gegen Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Probleme wie zu hoher Blutdruck, ungünstige Cholesterinwerte oder schlechte Insulinverwertung (Diabetes).
- **Körpergewicht:** Die Zahl der übergewichtigen Jugendlichen hat sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Jedes fünfte Kind zwischen sechs und zwölf Jahren ist übergewichtig. Ausreichend Bewegung unterstützt den Ausgleich der Energiebilanz und beeinflusst die Verdauung positiv.
- **Osteoporose:** Bewegungsreize im Kinder und Jugendalter sind der wichtigste Schutz gegen Osteoporose. Gefördert wird die Bildung von stabilen Knochenstrukturen und das Knochen(dicken)wachstum.
- **Haltungsschwächen:** Bewegung fördert die Bildung einer gesunden Muskulatur sowie eines stabilen Bandapparates. Die Körperhaltung wird ökonomischer. Dies beugt muskulären Dysbalancen und Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen vor.
- **Lebensqualität:** Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Gesundheit werden durch regelmässiges Bewegen erhalten. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt. Dies erhöht die allgemeine Widerstandsfähigkeit und die Lebensqualität (besserer Schlaf, bessere Erholung und Entspannung etc.). //

► Tägliche Bewegung, vor allem im Kindesalter, leistet beste Prävention gegen heutige Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankheiten, Übergewicht und Fettleibigkeit, Diabetes mellitus, Osteoporose, Haltungsschwächen. ◀ (Zahner et al., 2004)

Standortbestimmung

Eine bewegte Schule ...

- nutzt Bewegungselemente für den Unterricht aller Fächer (als Thema an sich oder als Methode);
- trifft Massnahmen für die Integration von Bewegung in den Schulalltag (bewegte Pausen, Ganztagesbetrieb, Schulprogramme, Lehrerweiterbildungen, Elternabende etc.);
- ermöglicht zusätzliche Sportaktivitäten ausserhalb des obligatorischen Unterrichts (freiwilliger Schulsport);
- initiiert Ausflüge, Schulreisen, Exkursionen und Lager, in denen Bewegung zum Programm gehört;
- organisiert regelmässige Spiel- und Sportfeste, Wettkämpfe und sonstige Anlässe;
- gestaltet bewegungsfreundliche Schulräume (Klassenzimmer, Flur, Pausenhof etc.);
- öffnet die Schul- und Sportanlagen für Spiel und Bewegung;
- setzt sich für eine bewegungsfreundliche Schullweggestaltung ein;
- arbeitet mit lokalen (Sport-)Vereinen zusammen;
- fördert einen qualitativ hoch stehenden Sportunterricht. //

Und der Sportunterricht?

► **Teamwork** // Ersetzt die tägliche Bewegung jetzt den Sportunterricht? Natürlich nicht. Sportunterricht und tägliche Bewegung ergänzen sich. Auch wenn sich die vorliegende Aufzählung vor allem auf die positiven Effekte der täglichen Bewegung konzentriert, ist eine scharfe Trennung nicht möglich: Zum einen leistet der Sportunterricht einen zentralen Bildungsbeitrag und zum anderen ist regelmässige Bewegung ein Mittel des Sportunterrichts.

Das deutsche Projekt «bewegungsfreundliche Schule» beschreibt das so: «Die tägliche Bewegung (...) schliesst den Sport-

unterricht und den ausserunterrichtlichen Schulsport ein, geht aber z. B. mit dem Prinzip der «Rhythmisierung des Lebens und Lernens in der Schule durch Bewegung» und der Forderung nach Bewegungs- und Entspannungszeiten im Unterricht aller Fächer und Lernbereiche deutlich über die Ziele des Schulsports hinaus.» (Kottmann, 2005). Für Ansätze zur Diskussion der Schnittstellen zwischen Sportunterricht und der täglichen Bewegung sind momentan die Projekte «Qualität im Sportunterricht» auf www.qims.ch und das Projekt «Harmos» auf www.edk.ch aktuell. //

3] Stark und selbstsicher werden

► **Persönlichkeit** // Ausreichend Bewegung wirkt sich positiv und nachhaltig auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aus und reguliert deren Befindlichkeit.

■ **Selbstkonzept:** Wer sich bewegt, erlebt sich selbst und ist auf dem Weg zu einer ganzheitlicheren Entwicklung. Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein werden gestärkt.

■ **Aggression und Stress:** Bewegung hilft, mentale Belastungen auszugleichen, die Stresstoleranz zu erhöhen und einen idealen Spannungszustand der Muskulatur herzustellen.

■ **Umgang mit Sucht:** Bewegung macht stark gegenüber Drogen und Sucht, insbesondere was den Effekt auf den Tabakkonsum angeht.

■ **Lifetime-Sport:** Gute Erfahrungen mit einem bewegten Freizeitverhalten als Kind und Jugendlicher begünstigen den Zugang zu Sport und Bewegung bis ins Erwachsenenalter. //

► Trotz des gesellschaftlichen Wohlstands, in dem wir heute leben, waren Kinder noch nie so arm an Möglichkeiten, sich ihre Umwelt über alle Sinne zu erschliessen, ihrem angeborenen Bewegungsdrang nachzukommen, sich an den Rand der körperlichen Belastbarkeit zu führen und einfach wie Kinder zu toben, zu balancieren, zu laufen und Rad zu fahren. ◀ (www.bundeselternrat.ch, Stellungnahme)

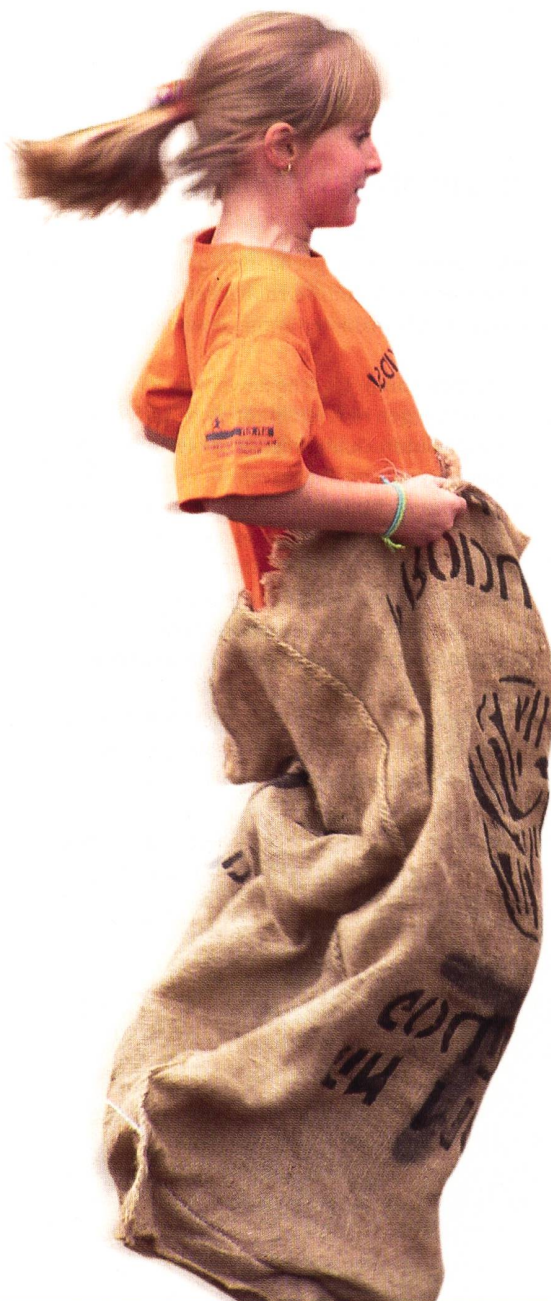


Foto: Beatrice Fleischmann

In der Schule – um die Schule – zur Schule

► **Rahmenbedingungen** // Wer sich täglich bewegen will, benötigt ein bewegungsfreundliches Umfeld. Neben den Lehrkräften ist vor allem die Schulleitung gefordert, das Thema in die Agenda aufzunehmen, ins Schulprogramm zu integrieren und mit allfälligen Partnern umzusetzen. Das ganze Lehrerkollegium muss die tägliche Bewegung vorleben und einen Nutzen daraus ziehen können, sonst werden die Aktionen und Aktivitäten nach und nach eingestellt. Neuerungen benötigen in der Einführungsphase oft zusätzliche Ressourcen (Personal, Infrastruktur). Diese Investitionen müssen offen kommuniziert und in Relation zum

Nutzen – den positiven Effekten der Bewegung in der Schule – gesetzt werden.

Die Eltern sind die wichtigsten Partner. In der Familie wird die Gestaltung der Freizeit und des Schulweges geprägt. Eltern haben grossen Einfluss darauf, ob die tägliche Bewegung für ihre Kinder ein Thema ist, bleibt oder wird. Auch die lokalen Sportvereine und kommerziellen Sportanbieter sind willkommene Partner. Sie haben das Know-how und die Ressourcen, um Ideen umzusetzen. Gleichzeitig sind sie interessiert, neue Mitglieder oder Kunden zu gewinnen, die sich während oder nach der obligatorischen Schulzeit bewegen und sportlich betätigen

wollen. Daher ist es sinnvoll zwischen Schulen und Vereinen stärker zusammenzuarbeiten und spezielle Angebote wie Schnuppertrainings für Schulklassen anzubieten. Der freiwillige Schulsport nimmt oft eine Brückenfunktion zwischen dem Schulsport und dem Vereinssport ein und kann eine wichtige Rolle in der Freizeitgestaltung des Kindes spielen. //

► siehe auch www.sportnetz.ch

4] Besser lernen

► **Kognition** // Tägliche Bewegung ermöglicht vielseitigeres Lernen mit allen Sinnen. Das Gehirn wird besser durchblutet und vernetzt, die geistige Leistungsfähigkeit steigt.

- **Lernbereitschaft und -klima:** Bewegung und anschließende Entspannung fördern eine entspannte und anregende Lernatmosphäre. Das unterstützt und erleichtert Lernprozesse.
- **Kognitive Fähigkeiten:** Die vermehrte Durchblutung des Gehirns trägt zum neurohormonalen Gleichgewicht bei und bewirkt eine Stimulierung der synaptischen Verbindungen. Dies führt zu einer höheren geistigen Leistungsfähigkeit.
- **Lernfähigkeit:** Bewegungshandlungen sprechen mehrere Sinneskanäle an und machen das Lernen nachhaltiger. Zudem können über das sensomotorische Lernen abstrakte Lerninhalte physisch erfahren und «begriffen» werden.
- **Konzentrationsfähigkeit:** Bewegungspausen fördern ruhiges und konzentriertes Arbeiten und senken die Fehlerhäufigkeit. //

► Regelmässige, über einen längeren Zeitraum ausgeübte sportliche Betätigung führt zu einer signifikanten Verbesserung der kognitiven Leistungen. ◀ (Meta-Analyse Etnier, 1997)

5] Kopf, Herz und Hand

► **Ganzheitliche Bildung** // Die Bewegung sichert das Prinzip der Mehrperspektivität. Lernen muss erfahren und handelnd erlebbar gemacht werden.

- **Ganzheitliche Bildung:** Der Erwerb motorischer Kompetenzen ist – zusammen mit dem Erwerb kognitiver, emotionaler und sozialer Kompetenzen – Bestandteil einer ganzheitlichen Bildungsidee, welche das Mensch-Sein und Mensch-Werden ins Zentrum pädagogischen Handelns rückt.
- **Bedürfnisse:** Kinder entdecken und erweitern den Raum bewegend, leben Gefühle aus, knüpfen erste (nonverbale) Kontakte und gestalten aktiv ihre Welt. Mit Bewegung und Spiel entsprechen wir den körperlichen und emotionalen Grundbedürfnissen von heranwachsenden Menschen.
- **Selbsterfahrung:** Spiel und Sport stellen körperliche, soziale und materiale Sinnbezüge her.
- **Auseinandersetzung mit der Umwelt:** Für den individuellen Entwicklungsprozess und die Reifung der Persönlichkeit sind die Bezugnahme auf und die aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt wichtig. //

► Im Schulsport ereignet sich das pädagogisch Bedeutsame zunächst in und durch Bewegung; darauf beruhen die Sonderstellung und die Unverzichtbarkeit dieses Aufgabenbereichs im Kanon der schulischen Fächer und Lernbereiche. Schulsport ist jedoch in seinen pädagogischen bedeutsamen Wirkungen nicht auf die körperliche und die motorische Dimension der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen beschränkt, sondern versteht sich als wichtiger Ansatzpunkt ganzheitlicher Bildung und Erziehung; Bewegung, Spiel und Sport aktualisieren immer auch soziale Bezüge, Emotionen, Motive, Lernprozesse und Wertvorstellungen. ◀ (KMK, 2004)



Foto: Patricia Steinmann



6] Gemeinsam spielen, zusammen lernen

► **Sozialkompetenz** // Bei Bewegung, Spiel und Sport werden wichtige Erfahrungen für die Gemeinschaft gemacht, wie Aufbau von Vertrauen, Verantwortung gegenüber anderen und Ausbildung von Führungsqualitäten.

■ **Soziales Lernen:** Sportliches Miteinander ist für junge Menschen ein Übungsfeld für soziale Interaktionen. Schlüsselbegriffe sind: Fairness, Beachten und Einhalten von Regeln, Förderung des Miteinanders, Respekt und das Verständnis für das «andere Geschlecht».

■ **Soziale Integration:** Wer sich in sportbezogenen Umgebungen bewegt, hat mehr Kontakte zu Gleichaltrigen, besonders in der Freizeit. Das sind günstige Ausgangsbedingungen für die Integration. Geeignete Bewegungs- und Sportelemente in Schulprogrammen erleichtern die Integration unterschiedlicher Kulturen und schulischer Leistungsniveaus.

■ **Gewaltprävention:** In Schulen mit täglicher Bewegung wird die Bereitschaft zu Gewalt gemindert. Ausreichend Bewegung hilft Aggressionen abzubauen.

■ **Konfliktregelung:** In Gruppenspielen und Mannschaftssportarten muss kooperiert und kommuniziert werden. Dabei wird gelernt, Regeln zu akzeptieren und den Gegner zu respektieren. In Konfliktsituationen führen Verhandlungen und Kompromisse zum Ziel.

► Zu wenig in das Blickfeld gerät die Tatsache, dass Schule selbst Gewalt erzeugt und vieles von dem, was wir an Gewalt innerhalb der Schule beklagen, durchaus auch hausgemacht ist und entsprechend schulintern behoben werden kann und muss. Im Kontext struktureller wie (sozial)pädagogischer Massnahmen der Gewaltprävention gewinnen dabei körper- und bewegungsbezogene Konzepte, das Konzept der «bewegten Schule» zunehmend an Bedeutung. ◀ (Pilz, 2000)

7] Sicher durch den Alltag

► **Unfallprävention** // Viele Unfälle in der und um die Schule ereignen sich aufgrund ungenügender motorischer Fähigkeiten und Wahrnehmung. Ein grösseres und variables Bewegungsrepertoire leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention.

■ **Geschicklichkeit:** Mit koordinativen Übungen können wir richtiges Fallen, schnelles Ausweichen und Reagieren auf Unvorhergesehenes verbessern.

■ **Peripheres Sehen:** Das monotone Fokussieren auf einen Computerbildschirm gleicht einer Art Röhrenblick. Die Fähigkeit, peripher zu sehen, verkümmert. Im bewegten Spiel trainieren wir diesen, für die Sicherheit so wichtigen, Sehbereich.

■ **Antizipation:** Wer spielt, muss einschätzen können, wie viel Zeit bestimmte Ereignisse (Flugphase des Balles, Lauf des Mitspielers oder Gegners etc.) benötigen und seinen Bewegungsplan entsprechend anpassen. Beim Sport ist das gezielte Vorausschauen ein wichtiger Erfolgsfaktor. Im Strassenverkehr erhöht ständiges Antizipieren die Sicherheit!

► Täglich 15 Minuten Bewegungsspiele zusätzlich im Kindergarten reduziert das Unfallrisiko um 50 und verbessert die Geschicklichkeit um 40 Prozent (...). ◀ (Kunz in Zahner et al., 2004)

8] Hin zu einer gesunden Schule

► **Schulentwicklung** // Die Schule sollte sich hin zu einem Lern- und Lebensraum entwickeln können. Gehört Bewegung zum Bestandteil der Schulhauskultur, gehen alle, Kinder, Jugendliche und ihre Lehrpersonen, gerne zur Schule.

- **Tagesablauf:** Ein ausgeglichener und bewegter Schulalltag bietet ein vielseitiges Angebot an Entspannungs- und Aktivierungsmöglichkeiten.
- **Arbeits- und Lernbedingungen:** Bewegung durchbricht die einseitige Haltung in der Sitzposition, beugt Haltungsschäden vor und rhythmisiert den Unterrichtsverlauf. Damit werden gesundheitsfördernde Voraussetzungen an der Schule geschaffen.
- **Zufriedenheit:** Unterrichtsstörungen werden vermindert und das Wohlbefinden aller Beteiligten auf psychischer und physischer Ebene erhöht.
- **Vorbildfunktion:** Lehrpersonen setzen als Vorbilder Zeichen und verbessern die Befindlichkeit des Kollegiums mit der Organisation von Lehrerturnen, freiwilligem Schulsport, bewegtem Arbeitsweg und anderem.
- **Schulprogramm:** Mit dem Bekenntnis zur täglichen Bewegung gibt sich die Schule ein eigenes Profil, wird damit inhaltlich transparenter und erreicht einen Imagegewinn.

» Schüler einer bewegten Schule zeigen eine positivere Einstellung zu ihrer Schule und zu ihrer Klasse. Dies wirkt sich auf die allgemeine Schulfriedenheit aus. « (Gröbert 2002)

9] Vielfältige Effekte ermöglichen

► **Weitere Wirkungen** // Eine bewegte Schule hat viel zu bieten – und zwar nicht nur ihren Schülerinnen und Schülern, sondern auch den Lehrerinnen und Lehrern, den Eltern, der Gemeinde und weiteren Partnern.

- **Gesundheitskosten:** Tägliche Bewegung ist ein wichtiger Grundstein für ein aktives und gesundes Leben. Angesichts der konstant steigenden Kosten im Gesundheitswesen kann dieser Faktor nicht hoch genug eingeschätzt werden.
- **Eltern, Lehrpersonen und Lehrmeister:** Durch die Aufnahme des Themas in den Schulalltag wird auch bei den «Erziehungsverantwortlichen» das Bewusstsein für tägliche Bewegungssequenzen geschärft.
- **Kooperation mit Partnern:** Die Zusammenarbeit mit externen Partnern wird intensiviert und Synergien werden besser genutzt (Hallenbelegung, Sportgerätetausch, gemeinsame Events etc.).
- **Sportunterricht:** Durch den Anspruch, Unterrichtsziele auf die Bedürfnisse aller Schülerinnen und Schüler und verstärkt auch an den fachübergreifenden Aufgaben der Schule auszurichten (ausreichende Bewegungszeiten, fächerübergreifendes Arbeiten) wird der Stellenwert des Schulsports im Kontext der Schulentwicklung verbessert.
- **Schulinterne, gegenseitige Weiterbildung:** «Tägliche Bewegung» eignet sich gut als fächerübergreifendes, interdisziplinäres Thema für die schulinterne Weiterbildung.

» Bewegung ist wegen ihres präventiven, kompensatorischen und gesundheitsförderlichen Potenzials ein zentraler Baustein gesundheits- und sicherheitsfördernder Schulen. Eine 'gute, gesunde Schule' muss deshalb immer auch eine bewegungsfreudige Schule sein. « (Kottmann, 2005)



Foto: Daniel Käsermann

Die Sache ins Rollen bringen

► **Fazit** // Die «Tägliche Bewegung» kann, kurz gefasst, folgende positiven Wirkungen haben: Ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, Ausgleich zum bewegungsfeindlichen Alltag, Konzentrationssteigerung, Förderung der Sozialkompetenz, Stärkung des Selbstwertgefühls und damit Unterstützung der Drogen- und Gewaltprävention sowie erleichterter Zugang zu Bewegung, Spiel und Sport. Hier noch einmal alle erwähnten neun Bereiche in einer Übersicht:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1. Motorik | Geschickter werden |
| 2. Gesundheit | Für langes Wohlbefinden |
| 3. Persönlichkeitsentwicklung | Stark und selbstsicher werden |
| 4. Kognitive Leistung | Besser lernen |
| 5. Ganzheitliche Bildung | Kopf, Herz und Hand |
| 6. Sozialkompetenz | Gemeinsam spielen, zusammen lernen |
| 7. Sicherheit | Sicher durch den Alltag |
| 8. Schulentwicklung | Hin zu einer gesunden Schule |
| 9. Weitere Wirkungen | Vielfältige Effekte ermöglichen |

Damit allfällige Massnahmen greifen und die genannten Effekte auch Eingang in den (Schul-)Alltag finden, benötigen wir Lehrpersonen oder Schulleitungen, die mit eigener Initiative starten und darin als Vorbilder ihren persönlichen Alltag auf die tägliche Bewegung hin überprüfen und verändern! Bei Mangelerscheinungen empfiehlt sich das «Medikament Bewegung» bestens: «Ein Medikament, das gleichzeitig das kardio-respiratorische System und die Muskeln trainiert, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel verbessert, die Knochen stärkt, das Gewicht regulieren hilft, die Stimmung aufhellt und antidepressiv wirkt, sowie oft eine sozial integrierende Funktion hat, wäre das allergrösste Geschäft der Pharmageschichte überhaupt.» (Marti, 2000).



Foto: Daniel Käsermann

Literatur

► Links // Weitere Ideen, Links und Dokumente finden Sie auf der Website www.schulebewegt.ch unter «Downloads».

- **BASPO, BAG, SGSM, SGPG, hepa:** Sport, Bewegung und Gesundheit Jugendlicher in der Schweiz. Wissenschaftliches Update, 2004.
- **Brettschneider, W.-D.:** Sportliche Aktivität und jugendliche Selbstkonzeptentwicklung. In: Schmidt, W.; Hartmann-Tews, I. und Brettschneider, W.-D. (Hrsg.): Erster Deutscher Kinder und Jugendsportbericht, S. 211–234. Schorndorf, Hofmann, 2003.
- **Dörner, S.:** Kann eine fünfminütige aktive Bewegungspause Motivation und Effektivität von Grundschulern der ersten Klasse bei der Erledigung der Hausaufgaben fördern? Diplomarbeit. Eidg. Hochschule für Sport, Magglingen, 2002.
- **Etnier, J. L.; Salzar, W.; Landers, D.M., Petruzzello, S.J.; Han, M.; Nowell, P.:** The influence of physical fitness

and exercise upon cognitive functioning: a meta-analysis. *Journal of Sport Exercise Psychology* (19), S. 249–277, 1997.

- **Gröbert, D.; Kleine, W.; Podlich, C.:** Zufriedener durch «Bewegte Schule». *Sportpädagogik* (26) 3, S. 38–42, 2002.
- **Beschluss der Deutschen Kultusministerkonferenz der Länder:** Perspektiven des Schulsports vor dem Hintergrund der allgemeinen Schulentwicklung, 2004.
- **Kottmann, L.; Küpper, D.; Pack, R.P.:** Bewegungsfreudige Schule. Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen. Bertelsmann Stiftung, Barmer und Gemeindeunfallversicherungsverband (GUVV), Westfalen-Lippe, 2005.
- **Illl, U.; Breithecker, D.; Mundiger, S.:** Bewegte Schule – Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie. Zürich, Wiesbaden-Graz, 1998.
- **Marti, B.:** Erfreuliche Tatsachen besser ins Licht rücken! In: «mobile», 3/00, 2000.

– **Pilz, G.A.:** Bewegte Schule – Ein Beitrag zur Gewaltprävention der Schule. Aufsatz, 2000.

- **Regensburger Projektgruppe:** Bewegte Schule – Anspruch und Wirklichkeit. Schorndorf, Karl Hofmann, 2003.
- **Stibbe, G.:** Schulsport und Schulprogrammentwicklung. Aachen, Meyer & Meyer, 2004.
- **Thiel, A.; Teubert, H.; Kleindienst-Cachay, C.:** Die Bewegte Schule auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation. Baltmansweiler, Schneider, 2004.
- **Yan, J.; Thomas, J. et al.:** Children's Age Moderates the effect of practice Variability: A quantitative Review. *Meta-Analysis. Research Quarterly für Exercise & Sport* 69(2), S. 210–215, 1998.
- **Zahner, L.; Pühse, U.; Stüssi, J.; Dössegger, A.:** Aktive Kindheit – gesund durchs Leben. Handbuch für Fachpersonen. BASPO, ISSW Universität Basel, Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungsgruppen, 2004.

Tut gut.

Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.

Für weitere Informationen zu den Nährstoffen: www.burgerstein.ch



familia Champion.
Official Powerfood Supplier
von Alinghi.

Für alle, die Höchstleistungen erbringen: die neuen familia Champion PowerPacks im knusprigen Getreidemantel mit der neu entwickelten Energy Plus-Formel für unterwegs. Gesunde Energie und feiner Schokoladengenuss: Mit Magnesium, 50% weniger Fett aber 50% mehr Protein als Milkschokolade. Entdecken Sie den Champion in sich.



In dir steckt mehr.