

"Sie, wann bewegen wir uns heute?"

Autor(en): **Brin, Katia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft [1]: **Schule bewegt**

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995228>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Sie, wann bewegen wir uns heute?»

Fakten und Zahlen // Rund 30'000 Schweizer Schülerinnen und Schüler und 1500 Klassen haben sich im vergangenen Jahr zusätzlich zum Sportunterricht täglich bewegt. Was steckt hinter dem Erfolg dieser Aktion?

Katia Brin

► 280 teilnehmende Klassen im Kanton Bern, 176 im Kanton Zürich und auch in der Romandie wurde die tägliche Bewegungszeit eingeführt und fand zum Beispiel im Kanton Waadt in und um 175 Schulzimmer statt. Die Aktion schule.bewegt, welche im vergangenen Jahr im Rahmen des Internationalen Jahrs des Sports und der Sporterziehung lanciert wurde, kann als voller Erfolg gewertet werden.

Viel Freiheit bei der Umsetzung

Ziel der Aktion war es, dass sich Schweizer Kinder und Jugendliche täglich mehr bewegen. Am Einfachsten ist unser Nachwuchs in den Schulen zu erreichen, wo er einen Grossteil seiner Zeit verbringt. Deshalb richtete sich die Aktion direkt an die Schulen. Die zusätzliche Bewegungszeit konnte an verschiedenen Orten stattfinden: Während des Unterrichts, auf dem Pausenplatz, auf dem Schulweg, nach der Schule in Zusammenarbeit mit Sportvereinen oder auch in Form von Hausaufgaben. Es ging und geht also nicht darum, den obligatorischen Turnunterricht umzugestalten, sondern um eine zusätzliche Bewegungseinheit pro Tag. Auf diese Weise sind unterschiedlichste Umsetzungsformen entstanden. Einige davon werden auf den folgenden Seiten vorgestellt.

Richtig dehnen will gelernt sein. Edith Hunkeler übt mit Schülerinnen und Schülern.



Berühmte Gotten und Göttis

Wie lässt sich der Erfolg dieser Aktion erklären? Zum einen wurde sie von verschiedenen Schweizer Spitzensportlern unterstützt. Dies hatte zur Folge, dass 107 der teilnehmenden Schulklassen Besuch von Stefan Kobel, Sergei Aschwanden, Maria Walliser, Edith Hunkeler oder Mark Wolf erhielten. So konnte die tägliche Bewegungszeit für einmal gemeinsam mit einem prominenten Profisportler durchgeführt werden. Zudem lockten attraktive Preise: Projektwochen zum Thema «Sport und Naturerlebnis» auf der Schwägalp, der Besuch eines Cup-Finalspiels der Unihockey Nationalmannschaft, einen Tag Skifahren mit Maria Walliser sowie zwei Schneesportlager in Melchsee-Frutt.

Damit die Aktion schule.bewegt nicht zu einem grossen Mehraufwand für die Lehrkräfte wird, werden die Teilnehmenden mit einem umfangreichen Ideenkatalog und diversen Tipps unterstützt. Diese stehen auch auf www.sport2005.ch/schulen zur Verfügung. Die Website wurde im Verlauf des Jahres kontinuierlich ausgebaut und umfasste schon bald eine weitere Rubrik mit kreativen Projekten von Schulklassen, welche zur Nachahmung empfohlen wurden. An Ideen zur Umsetzung fehlt es also nicht.

Tagesration Bewegung

Das Projekt hat einmal mehr gezeigt, dass die meisten Kinder und Jugendlichen Spass daran haben, sich zu bewegen. Einmal auf den Geschmack gekommen, forderten auch ehemals unsportliche Kinder ihre tägliche Bewegungszeit ein. «Es kam vor, dass ich sofort bei Schulbeginn gefragt wurde, wann und wie genau wir uns heute denn bewegen würden», berichtet eine Lehrerin. «Die tägliche Bewegungszeit wurde ein fester Bestandteil des Schulunterrichts und war schon bald nicht mehr wegzudenken. So wurde ich teils auch vehement darauf aufmerksam gemacht, dass es bald 16 Uhr sei und wir unser Soll noch nicht erfüllt hatten.»

Bleibt die Frage, ob der bewegte Unterricht nicht zu mehr Lärm und Aufregung führt, die Schüler und Schülerinnen ablenkt und somit deren Aufmerksamkeit beeinträchtigt. Das Gegenteil war der Fall. Kurze Einheiten von körperlicher Aktivität erhöhen die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit der Kinder sogar. Marietta Schnyder, Lehrkraft in Susten bestätigt dies: «Ich bin begeistert! schule.bewegt hat meinem Unterricht viel mehr Pepp gegeben. Wenn alle schlapp waren, sind wir einfach nach draussen gegangen, um zwei bis drei Runden zu joggen. Danach waren wir wieder fit für den Unterricht.»



Hüpfen mit der «Gotte» Maria Walliser.

Den Klassengeist stärken

Auch Schülerinnen und Schüler äussern sich generell positiv. «Die Schule ging weniger lange und man freute sich immer schon auf die Pause», grinst ein Schüler aus Brunnenenthal. Die zusätzliche Bewegungszeit hat aber nicht nur einen gesundheitsfördernden Charakter, sondern kann auch zur besseren Integration und mehr Teamgeist beitragen: «Wir sind oft ausserhalb der Schulzeit zusammengekommen und haben somit ein gutes Verhältnis zueinander aufgebaut, auch klassen-übergreifend», berichtet eine Schülerin der Kantonsschule Beromünster. Zum Erstaunen vieler Lehrkräfte kam es auch nicht zu Ausgrenzungen aufgrund der täglichen Bewegungszeit. So schrieb eine Lehrerin aus Glarus: «schule.bewegt hat uns grossen Spass gemacht und auch viel Selbstvertrauen gegeben, vor allem den übergewichtigen Kindern.»

Über 80 Prozent der teilnehmenden Klassen wollen die tägliche Bewegungszeit auch in Zukunft weiterführen, wovon sich die Projektleitung einen ersten Schritt in Richtung Nachhaltigkeit erhofft. Alle Klassen, die 2006 neu an der Aktion teilnehmen oder diese weiterführen, werden auch weiterhin unterstützt: So wird die Rubrik der «best practises» auf der Website www.schulebewegt.ch weitergeführt. Eine Auswertung des vergangenen Jahres soll auch zeigen, weshalb insbesondere in den Stadtkantonen (GE und BS), aber auch im Jura oder Tessin schule.bewegt bisher wenig Nachahmer gefunden hat.

Denn schliesslich bringt es das schriftliche Feedback einer teilnehmenden Schülerin aus Zürich so treffend auf den Punkt: «Man ist zufrieden, wenn man sportlich ist!» //

Teilnahmebedingung

► Die Schulklasse bewegt sich während einem Quartal (mindestens sieben Wochen) täglich mindestens 20 Minuten, zusätzlich zum obligatorischen Turnunterricht.

Erste Rückmeldungen

- 96 Prozent der teilnehmenden Schulklassen haben diese Vorgaben erfüllt.
- 82 Prozent der Klassen wollen die tägliche Bewegungszeit auch in Zukunft als Bestandteil des Unterrichts weiterführen.
- 97 Prozent der Klassen sehen in der täglichen Bewegungszeit einen positiven Nutzen.

Initiatoren

Bundesamt für Sport BASPO, Eidgenössische Sportkommission ESK, Schweizerischer Verband für Sport in der Schule SVSS. Unterstützt durch Rivella.

Weitere Informationen

- www.sport2005.ch/schulen
- www.schulebewegt.ch