Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 8 (2006)

Heft: [1]: Schule bewegt

Artikel: "Sie, wann bewegen wir uns heute?"

Autor: Brin, Katia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995228

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

«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.

PHOTOPRESS/Jürg Müller

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.»

PHOTOPRESS/Jürg Müller

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 Brunnenthal. 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