

Vorwort

Das vorliegende Buch stellt keinen Ersatz für Unterricht dar.

Es hat nicht den Anspruch, Lehrmethoden oder Lehrbücher zu ersetzen.

Es bemüht sich, Lernen in der Schule mit Freude und Bewegung zu verknüpfen, Konzentration und Aufmerksamkeit zu pflegen.

Es will unterstützen, Gelerntes durch den eigenen Körpereinsatz zu verstehen und zu festigen.

Es hat den Anspruch, Schule unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung zu sehen, das Lernen mit allen Sinnen und mit dem ganzen Ich zu erleben.

Die Klassenstufen 1–13 wurden bewusst gewählt, da die Gefahr sehr groß ist, bewegten Unterricht nur in Grundschulklassen und evtl. noch in der Sekundarstufe I als angemessen zu betrachten.

Oberstufen weiterführender Schulen, Berufs- und Berufsfachschulen signalisieren inzwischen deutlich den Wunsch und den Bedarf nach Bewegungsangeboten im Unterricht.

Das Buch soll Neugier auf mehr Bewegung zur Unterstützung des täglichen Unterrichts wecken – es soll Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen ermutigen, eine „regelmäßige Prise Bewegung“ in ihren täglichen Unterricht einzubeziehen.

Einleitung

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

Sie merken, so geht es nicht mehr! Sie suchen andere Wege.
Sie möchten, dass Schule Ihnen und Ihren Schüler wieder Spaß macht.
Sie haben Recht!

Täglich erleben wir und auch unsere Schüler wachsende Belastungen in der Schule.

Eine zunehmende Anzahl von Kindern und Jugendlichen, die uns durch ihr Verhalten darauf aufmerksam machen, dass Lern- und Gesundheitsrisiken – Burnout, Erschöpfung, ADS/ADHS, LRS, Dyskalkulie¹, sogenannte autistische Züge, Adipositas², Diabetes, Haltungsschäden ... – sich mehren und diese Entwicklung unseren pädagogischen Einsatz fordert.

Wir haben viel gelernt in der Ausbildung, trotzdem reicht es manchmal für die tägliche Praxis nicht mehr aus.

Schule und Umwelt haben sich verändert.

Wer hat uns die Notwendigkeit der Bewegung für das Lernen so deutlich vermittelt, dass wir es auch umsetzen?

Die Themen Bewegung und Lernen, Bewegung und Gesundheit, Bewegung/Wahrnehmung und Verhalten wurden in der Ausbildung – wenn überhaupt – nur am Rande gestreift.

Bewegung galt als so normal, dass sie nicht erwähnenswert schien. Bewegung in der Schule wird nun seit Jahren zunehmend zum Thema, wenn auch die Umsetzung in den einzelnen Bundesländern sehr unterschiedlich gestaltet wird.

Veränderte Lehrpläne und eine zunehmende Anzahl von Schulen mit Ganztagsunterricht bieten bundesweit erweiterte Gestaltungs- und Handlungsspielräume für die einzelnen Schulen.

Zeitgemäße und notwendige Konzepte der Lern- und Gesundheitsförderung könnten greifen.

Seit 1990 arbeite ich als Referentin der Lehrerfortbildung mit vielen Kolleginnen und Kollegen der verschiedenen Schulformen (Vorklasse bis Berufsschule) zusammen.

Schwerpunkt meiner Fortbildungen ist die Erarbeitung lernunterstützender Möglichkeiten im täglichen Unterricht. Bewegung ist dabei ein zentrales Thema. Das Interesse der Kollegien am Thema ist groß, jedoch ist es auch mit einer gewissen Unsicherheit auf Seiten der Lehrer und Eltern verbunden.

Es kommt die Frage auf, ob ein bewegter Unterricht nicht dazu führt, dass

- mehr Unruhe in der Klasse herrscht
- die Lerninhalte vernachlässigt werden
- Disziplin noch mehr verloren geht

- die Parallelklassen im Lehrbuch um Seiten voraus sind
- Eltern die Unterrichtsveränderung des Lehrers nicht verstehen

Zudem wird bezweifelt, dass

- weiterführende Schulen Zeit für Bewegung aufbringen und generell die Notwendigkeit sehen, Lernen mit, durch oder in Bewegung zu unterstützen
- der Lehrer³ – selbst vielleicht eher unsportlich – sich vor und mit der Klasse bewegt

Um diesen Zweifeln und Fragen entgegenzutreten, habe ich mich entschlossen, das Buch inhaltlich so zu füllen, dass der Leser die Möglichkeit hat, Benutzer und Anwender der Inhalte zu werden, indem er

- die dargestellten theoretischen Grundlagen für einen Elternabend nutzen kann
- einfache Grundlagen für den Einstieg in einen bewegten Unterricht erfährt
- genügend verschiedene Bewegungsanregungen für den täglichen Unterricht findet

Schulische Verhältnisse sind mir durch eigene 24-jährige Klassen- und Fachlehrertätigkeit sowie durch 20-jährige Arbeit in der Beratung von Eltern, Lehrern und Schulen und als Projektleiterin bekannt. Die im Buch vorgestellte Praxis wurde von mir und vielen meiner Kolleginnen und Kollegen jahrelang als Unterstützung erkannt und eingesetzt.

Das Buch wurde bereits in der 4. Auflage 2012 durch in der Praxis erprobte Angebote für die Sekundarstufe II erweitert. Den Anlass dazu gaben wachsende Anfragen aus gymnasialen Oberstufen, aus berufsbildenden Schulen und aus der Studentenschaft.

Auch in dieser überarbeiteten Neuauflage wird das praktische Angebot nochmals erweitert. Zudem wird es durch Beiträge eines erfahrenen Kollegen – Gymnasiallehrer / Referent in der Lehrerfortbildung – bereichert.

Positive Rückmeldungen zur Anwendbarkeit der Bewegungsspiele für den Unterricht zeigen, dass Lernangebote mit Bewegung in allen Altersstufen und Schulformen Konzentrations- und aufmerksamkeitssteigernd wirken. Bewegtes Lernen vermehrt Lachen und Freude in der Schule, es unterstützt die Gesundheit und den Lernerfolg von Lernenden und Lehrenden. Es vermehrt positives Verhalten von Schülern in Klassen und Lerngruppen.

Pädagoginnen und Pädagogen bestätigen aus der eigenen täglichen Praxis, dass die Gesundheit der Lehrenden einen deutlichen Einfluss auf die Qualität des Unterrichts hat – na, dann Bewegung!!!

Ich wünsche Lehrern, Schülern und Eltern viel Freude beim Lernen mit Bewegung!

-
- 1 ADS: Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom; ADHS: Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung; LRS: Lese-Rechtsschreibschwierigkeit; Dyskalkulie: Rechenschwäche
 - 2 Adipositas: Übergewicht; Diabetes: Zuckerkrankheit
 - 3 Um das Lesen zu erleichtern, wird im Buch durchgehend die männliche Form genutzt. Alle Kolleginnen und Schülerinnen, Leserinnen und Anwenderinnen fühlen sich bitte ebenso angesprochen und wertgeschätzt