Schlicht bewegt und effizient

Autor(en): **Di Potenza, Francesco**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **11 (2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992009

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Schlicht bewegt und effizient

Seit einigen Jahren liefert das Bewegungsprogramm «beweX» wirksame Inhalte für die Bewegungsfreude bei Kindern im Schulalter. Das Prinzip ist einfach, und es kann problemlos in den Schulalltag integriert werden.

Text: Francesco Di Potenza, Foto: Marc Weiler

Kinder, die während oder nach einer Bewegungssequenz lernen, erzielen erwiesenermassen bessere Lernleistungen in allen Fächern. Zudem verkleinern sie gezielt einen allfälligen Bewegungsmangel – eine Situation mit doppeltem Gewinn. Dani Alge, Sportlehrer aus Jona SG, der gemeinsam mit seiner Frau Marina Alge das Bewegungsprogramm beweX (siehe Kasten) erfunden hat, ist sich völlig bewusst, dass es zahlreiche, gute Projekte für mehr Bewegung in der Schule gibt. Nur: «Das Problem ist, dass viele nicht nachhaltig sein können, da sie (zu)viel Engagement der sonst schon stark geforderten Lehrpersonen verlangen.»

Ein Coach kommt auf Besuch

beweX – das sind fünfzehn Minuten Bewegung an den Tagen, an denen kein Sportunterricht auf dem Stundenplan steht. «Die Lehrperson entscheidet selber, wann die Klasse das Programm durchführt und den grössten Nutzen daraus zieht», erklärt Alge. Die Bewegungssequenz ist dabei in fünf Blöcke aufgegliedert: Fix wird der Aspekt Kraft verbessert, alternierend werden ein Bereich der koordinativen Fähigkeiten gefördert sowie Wünsche der Kinder und der Lehrperson berücksichtigt. Der gezielte Aufbau der Übungen und deren Schwierigkeitsgrade sollen Schüler/-innen von der 4. bis zur 6. Klasse immer wieder von Neuem herausfordern. Sie können die Übungen mit Hilfe von Fotopostern selbstständig durchführen. «Etwa ein Mal im Monat kommt ein Coach in die Klasse, um die Lernerfolge zu kontrollieren, neue Übungssequenzen einzuführen und die Kinder und die Lehrperson zu unterstützen.»

Ein bewährtes Hilfsmittel ist für Dani Alge das Sitzkissen «Mobilo», denn es ermöglicht einen vielseitigen Einsatz: «Es ist ein einfaches, aber sehr wirkungsvolles Trainingsgerät», ist der Sportlehrer überzeugt. «Es fordert Kinder und macht die Übungen durch den Einsatz der Gleichgewichtsfähigkeit um einiges attraktiver. Wir haben dieses pflegeleichte, strapazierfähige und vielseitig einsetzbare Sitzkissen zu einem Kraftgerät umfunktioniert.» Doch es wird auch mit anderem Material gearbeitet, das entweder vom beweX-Coach bereitsgestellt wird oder von den Schülern selber im Werkunterricht hergestellt werden kann. «Wir vermitteln dieses Programm an alle Schulen, die auch bereit sind, das Coachingsystem zu übernehmen», erklärt Alge. Ansonsten wäre die Nachhaltigkeit nicht gewährleistet. ■

Übungen mit dem «Mobilo» unter: www.mobile-sport.ch

Für Mobilo – das Bewegungsobjekt von unserem Partner Vistawell – haben wir ein exklusives Angebot für unsere Leser/-innen. Siehe mobileclub-Seite 43.

www.vistawell.ch

Auf der Suche nach Ideen?

beweX wurde 2005 für Rapperswil-Jona SG entwickelt und in 37 Mittelstufenklassen eingeführt. Verschiedene andere Schulen wollten beweX kennen lernen, so sind weitere 40 Klassen im Kanton Sankt Gallen und im Zürcher Oberland dazugekommen und haben beweX in den Stundenplan integriert. Weitere Schulen stehen kurz vor der Einführung. Falls auch Sie auf der Suche nach Ideen für den Bewegungs- und Sportunterricht sind, macht Ihnen das Team um Dani Alge nach einer Analyse konkrete Vorschläge und gestaltet für Sie bewegte Unterrichtseinheiten.

www.sportdenk.ch