

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 53 (1993-1994)  
**Heft:** 4: Andere Schulformen  
  
**Rubrik:** Sportamt

### **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:** 26.01.2026

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

# Bewegte Schule



**Mit dem umfassenden, mehrjährigen Schweizer Projekt *Bewegte Schule* versuchen wir stufenweise über das ursächliche Problem zu unserem eigentlichen Ziel zu gelangen:**

- |                             |   |                                  |
|-----------------------------|---|----------------------------------|
| <b>Sitzen als Belastung</b> | ► | <b>umschreibt das Problem</b>    |
| ▼                           |   |                                  |
| <b>Bewegter Unterricht</b>  | ► | <b>umschreibt unsere Aufgabe</b> |
| ▼                           |   |                                  |
| <b>Bewegte Schule</b>       | ► | <b>umschreibt eine Lösung</b>    |
| ▼                           |   |                                  |
| <b>Bewegtes Sein</b>        | ► | <b>umschreibt unser Ziel</b>     |

Die individuelle Haltung und Bewegung und das entsprechende Verhalten der Betroffenen sind dabei Resultate eines Lernprozesses.

Wir möchten mit diesem Projekt die von uns Menschen selbst erzeugte bewegungsfeindliche Umwelt in Schule und Eltern-

---

*Urs Illi, Projektleiter*

---

haus und das damit in Zusammenhang stehende gesundheitsschädigende Arbeits- und Freizeitverhalten bewusst machen. Zusätzlich wollen wir mit vernetzten Massnahmen die Funktion und Bedeutung der Bewegung für eine harmonische Entwicklung und für die Gesamterziehung im Rahmen des schulischen Bildungsauftrages aufzeigen. Damit soll auch ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitsvorsorge der Gesellschaft geleistet werden.

Wir wünschen uns einen Lebensraum Schule, worin alle – den schulischen Lebensalltag beeinflussenden – Entscheidungsträger die

lebenswichtige Bedeutung der Bewegung für gegenwartsbezogenes, sinnerfülltes Erleben wie auch als unverzichtbaren Beitrag für ein zukunftsgerichtetes Gesundheitsverhalten der Schülerinnen und Schüler erkennen – und die Bewegung gleichsam als Lebensprinzip verstehen.

Unser Motto lautet: Mit wenig Mittel Grosses bewegen. Durch mehrdimensionale Massnahmen möchten wir im Rahmen eines bewegten Unterrichts Alternativen zu einem bewegungsarmen und gesundheitsgefährdenden schulischen Lebensraum anbieten:

## 1. Bewegtes Lernen

Wir wollen der in unseren Schulen stets noch vorherrschenden Meinung, dass effizientes Lernen nur in disziplinierter Ruhe und statischer Zuhörhaltung möglich sei, entgegenwirken. Es soll handlungsbezogenes Lernen und Lehren – über vielfältige sinnliche Wahrnehmungen sein Wissen in inneren Bildern einverleibend und in ganzheitlichen sinnlichen Erfah-

rungen abspeichernd – im Rahmen von neuen Lern- und Lehrformen an Bedeutung gewinnen und bei Lernenden und Lehrenden zu Verhaltensänderungen führen.

## 2. Bewegtes Sitzen

Wir wollen das zu viele, monotone und zu lange Sitzen im Unterricht gezielt durchbrechen und aktiv dynamisches Sitzen sowie Alternativen zum Sitzen initiieren.

Es sollen regelmässige Wechsel der Arbeitshaltungen in vielfältigen Sitzvarianten, wie auch die der Aufgabenstellung entsprechend möglichen alternativen Stellungen im Liegen, Knien, Stehen und Gehen ins Arbeitsverhalten integriert werden.

## 3. Bewegliches Schulmobiliar

Wir wollen der nicht auf die kindgerechte Ergonomie ausgerichteten Herstellung und dem unverantwortlichen Vertrieb von ungeeignetem Schulmobiliar Alternativen entgegenstellen. Es sollen funktionalen Prinzipien gehorchende, dem Wachstum anpassbare und der Aufgabe entsprechend verstellbare Sitz- und Schreibmöbel ausgezeichnet, propagiert und von den Schulverantwortlichen angeschafft werden. Dabei spielen optimale Bewegungsfreiheit und einfache Handhabung, nebst einem günstigen Preis die Hauptrolle.

## 4. Wohnliche

### Schulzimmergestaltung

Wir wollen der langweiligen, Lernfabriken gleichenden Schulzimmergestaltung, durch wohnliche Atmosphäre und durch

die eine Rhythmisierung des Unterrichts erlaubenden funktionsangepassten Nischen und Arbeitsplätze, mehr Raum geben.

Es soll im Rahmen von individuell eingerichteten, aufgabenbezogenen Lernsituationen mit unterschiedlichen Arbeitsplätzen Anreiz zu sinnbezogenem Lernen gesetzt werden. Dabei zielen integrierte Entlastungsmöglichkeiten und Entspannungsnischen mit evtl. Liegeplätzen auf das geistige, seelische, körperliche und soziale Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner.

## 5. Mentale Entspannung

Wir wollen die Lern-, Leistungs- und Lebensfähigkeit des Organismus durch ein selbstkontrolliertes Stressmanagement, insbesondere über mentale Entspannungstechniken fördern. Es sollen bei Lernenden und Lehrenden das Bewusstsein, entsprechende Kenntnisse und auch jeweilige Bedürfnisse für leistungsfördernde Entspannung und Stressausgleich selbstregulierend geweckt werden. Dabei sind Massnahmen vielfältig verfügbar und jeweils individuell einsetzbar bereit zu halten.

## 6. Entlastungsbewegungen

Wir wollen der ungehindernten Entwicklung des noch wachsenden Organismus des Kindes und Jugendlichen durch entsprechende Beachtung der notwendigen Belastungs- und Entlastungswechsel gerecht werden.

Es sollen mit entsprechender Stundengestaltung bzw. Einrichtung unterschiedliche Entlastungsgelegenheiten angeboten und zur Regeneration oder zur Konzentration der Kräfte sinnvoll genutzt werden. Dabei sind Kenntnisse und Erkenntnisse bzw. Haltungen und Einstellungen zu einem ausgeglichenen Belastungs- und Entlastungsverhalten gleichermaßen zu überprüfen.

## 7. Bewegte Pause

Wir wollen den monotonen und bewegungsfeindlichen Raum und damit auch den Pausenplatz einer Schule bewegungsaktiv gestalten und nutzen.

Es sollen durch schülerbezogene Aktionen erlebnisvielfältige Plätze und Räume für Bewegungspausen entstehen. Dabei ist auf die verschiedenen Bedürfnisse und Altersstufen Rücksicht zu nehmen.

## 8. Wahrnehmungsbezogener Sportunterricht

Wir wollen das in der Schweiz gesetzlich verankerte Dreistunden-Obligatorium für den Sportunterricht in der Schule mit allen Mitteln verteidigen. Dabei aber im Rahmen eines vermehrt wahrnehmungsbezogenen und sinnbewussten, selbständigen und partnerschaftlichen Sportun-

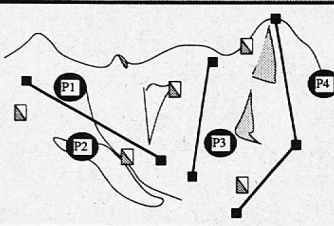








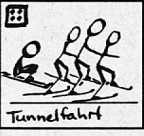
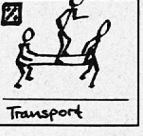


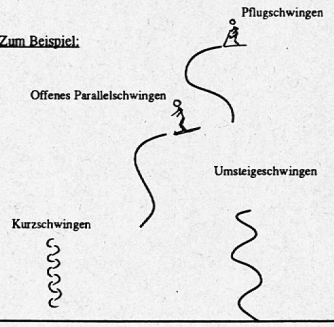
terricht der Haltungsprophylaxe und der Gesundheitsbildung mehr Gewicht beimessen.

Es soll über akzentuierte Körperwahrnehmung und den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper im Sport das Bewusstsein für körpergerechte Haltung und Bewegung sensibilisiert werden. Im sinngeleiteten sportlichen Handeln kann über einen anderen Zugang eine verantwortungsvolle Beziehung zum eigenen Körper, seinem Leistungsvermögen und seinen Bedürfnissen und damit zu einem realistischen und ausgewogenen Körperbild entstehen.



*Bewegtes Sitzen auf Sitzbällen.*



| Thema: Gestaltung eines Skinachmittags  |  | Schwerpunkte / Ziele:   |  |
|---|--|---|--|
| <b>Stufe:</b> 1. - 4. Klasse ■<br>5. / 6. Klasse ■<br>Sek. / Real ■   |  | ++ <b>Gruppenweise</b> (verantwortungsbewusstes Skifahren)<br>++ <b>"Orientierungslauf"</b> (sich orientieren)<br>++ <b>Postenarbeit</b> (etwas gemeinsam erarbeiten)   |  |
| Was   | Wie  | Wozu/Warum  | Hinweis  |
| <b>"Orientierungslauf"</b><br>Im bekannten Skigelände werden Arbeitsposten und einige OL-Posten "gesetzt".<br>Alle Posten anfahren!<br>ohne Zeitdruck<br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> Je nach Schulstufe wird der Postenlauf angepasst;<br/> z.B. für Unterstufe an einem Übungslift (ohne Karte) </div> Folgende Postenbeschreibungen sind als Beispiele gedacht resp. als Denkanstöße | <br><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <b>Posten 1</b><br/> <b>"Gruppenlalom"</b><br/> Start von A - Zeit läuft - zum 1. Teil des Laufes; dort gibt A durch Pfeif den Start für B, welcher nun bis zu A fährt und mit Handschlag A weiterschickt zum 2. Teil des Laufes; dann wiederholt sich der Ablauf. A pfeift, C startet, übergibt an B und B übergibt wieder an A usw.<br/> A pfeift an 4 Orten; B, C und D pfeifen nur am Schluss im Ziel. </div>  | Gruppenweises Skifahren<br>- Je nach Schulstufe ev. durch LehrerIn geführt<br>- Gruppenerlebnis<br>- Verantwortung übernehmen<br>- FIS - Regeln bekannt machen!<br><br><br><b>Pfeife für Start der folgenden Fahrer</b><br><br>Kooperation und Fairness<br><br>Gruppenerlebnis |  Arbeitsposten<br><br> OL - Posten<br><br> Auf entsprechender Karte eingetragene!<br><br> kein Rennen!<br><br><b>Variante:</b><br>A, B, C und D starten je bei einem Teilabschnitt.<br><br>Zeitnehmer kann am Ziel den Start mit Zeichen (Stock) geben.<br><br>Im Normalfall mit Starter Zeitnehmer Torwarte |
| Was   | Wie  | Wozu/Warum  | Hinweis  |
| <b>Posten 2</b><br><b>"Koordination"</b><br>6 verschiedene Aufgaben sind im Rahmen eines Würfelspiels zu erfüllen. Zum Teil sind Gruppenarbeiten gefragt oder aber jeder der Gruppe muss alle Übungen durchführen.<br>Die Gruppe muss 21 Punkte erreichen, um den Posten zu erfüllen.   |  Übersetzen 2x 2x<br><br> Gleiten auf 1 Ski<br><br> Spitzkehren 4x<br><br> Tunnelfahrt<br><br> Transport<br><br> Minimalsprung | Geschicklichkeit auf Skiern<br><br>Zusammenarbeit in der Gruppe<br><br>Glücksfaktor bestimmt Intensität der Postenarbeit  | <b>Würfelvorlage:</b><br> 21 Pt.<br>nur Blatt Papier zur Summenbildung und ein Bleistift  |
| <b>Posten 3</b><br><b>"Technik"</b><br>Die Gruppe bespricht sich wie sie die gestellte Aufgabe löst:<br>4 technische Fahrformen in der Gruppe vorfahren   | Zum Beispiel:<br>   | Problemlösung<br>Auseinandersetzung mit der Technik<br>Sauberes Vorfahren<br>Wetteifern mit anderen Gruppen   | Bewertungskriterien bekanntgeben.<br><br>(z.B. gem. J+S mit 4 Pt. für "sehr gut" usw.)   |
| <b>Posten 4</b><br><b>"Werbespot"</b><br>Videowerbung für eine neuartige Skitechnik!?   | Aufzeichnung mit einer Videokamera   | Plauschposten<br>Möglicher Beitrag für Abendgestaltung  | ev. Schminkutensilien<br>Achtung vor Kälte (Video)   |

Beitrag von Hans Michel Steiner, Seewis

## 17. Kantonales Lehrervolleyballturnier

29 Mannschaften beteiligten sich am 17. Kantonalen Lehrervolleyballturnier, das am Samstag/Sonntag, 30./31. Oktober 1993, in vier Turnhallen der Kantonalen Sportanlagen Sand in Chur stattfand. In jeder Hinsicht ausgezeichnet organisiert wurde der Anlass, in dessen Verlauf mehr als 100 Partien ausgetragen werden mussten.

Jürg Kurath

sten um die beiden Kategoriensieger zu ermitteln, unter der Leitung von Christian Gartmann und Johannes Buchli vom VBC Felsberg. Als klar beste Mannschaft des traditionell im Herbst durchgeführten Mixed-Turniers erwies sich dabei das Team aus «Küblis», das keinen einzigen Satz verlor und zeitweise attraktiven Volleyballsport zeigte.

## Ranglisten

### Kategorie I

1. Küblis
2. Schanfigger Smasher
3. Schüalerschregg
4. Felsberg
5. Sandorkan
6. Chur 7
7. Klosters
8. Landquart
9. Shok-o-Blok
10. Frauenschule

### Kategorie II

1. The mamas and the papas
2. UZ
3. EMS Schiers
4. Flims 40
5. St. Moritz
6. Samedan II
7. Antipasta
8. Antiblocker
9. Pizzaschnipo Team
10. Giacometti
11. Giacometti-Frösch
12. Samedan I
13. Thusis/Domleschg
14. Bonaduz
15. San Diego
16. QLMVP
17. Kanti
18. Davos
19. Ojeoje