

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 80 (2018)

**Heft:** 2: Lehrmittel

**Rubrik:** Dies und das

#### 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:** 23.02.2026

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

# Lernen mit Bewegung – Lernen durch Bewegung

*Das neue Musical der Oberstufe Landquart*

Nach dem Motto «Kenne deinen Einfluss» unterrichtet Reto Cadosch mit dem Ziel, das Potential der Kinder zu fördern. Hier erzählt er, was seine Beweggründe sind zum Lernen mit und durch Bewegung und wo der Ansatz zur Veränderung stattfindet.

KARIN HOFER VOM GESUNDHEITSAMT GR

SPRACH MIT RETO CADOSCH, LEHRER ZIZERS UND DOZENT PHGR

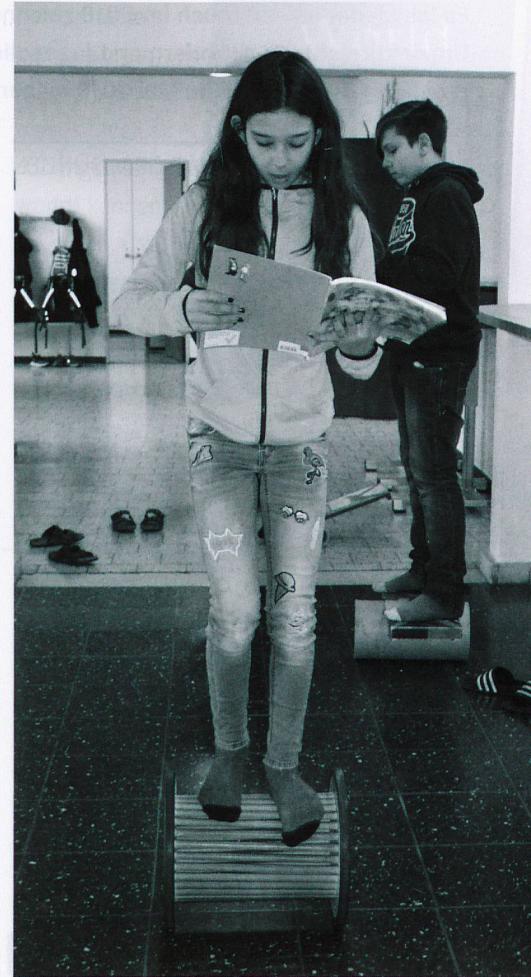
Dividieren ist etwas sehr Komplexes, das bis zum Ende der Primarschulzeit gelernt werden muss. Beim Dividieren muss sich das Kind im dreidimensionalen Raum orientieren können, um die Abstraktheit zu erfassen. Hierfür ist es unablässig, dass die Systeme des Gleichgewichtsorgans, das Hörsystem und das visuelle System, optimal miteinander funktionieren. Genau dieses Prinzip wird in einem bewegten Unterricht trainiert, damit die Grundlagen z.B. im Rechnen erlangt werden können. Denn in unserem Schulsystem wird erwartet, zweidimensionale, abstrakte Inhalte zügig zu beherrschen. Darauf reagieren immer mehr Schüler und Schülerinnen mit vielfältigen Lernstörungen.

Um dies abwehren zu können, müssen wir erkennen, dass Bewegung und Wahrnehmung die Grundlagen allen Lernens sind. Bewegung fördert eine Reihe kognitiver Kompetenzen, die sich auch bedeutend auf

die sprachliche Entwicklung des Kindes auswirken können und fördert indes die Konzentrationsfähigkeit. Zudem verbessert sie nicht nur das individuelle Wohlbefinden und die Lernmotivation, sondern auch die Lernatmosphäre in einer Klasse.

Gedächtnispsychologische Studien kommen zum Resultat, dass Lerninhalte durch gleichzeitige Bewegung doppelt codiert werden und dadurch sicherer im Langzeitgedächtnis abrufbar sind. Diese Erkenntnisse werden Reto Cadosch auch immer wieder von den Kindern bestätigt.

Wir dürfen nicht vergessen, dass die Grundbedürfnisse und die Meilensteine der menschlichen Entwicklung auch in einer hochtechnisierten Zeit immer noch dieselben geblieben sind. Pausenplatzspiele verschwinden zusehends, auch die Freizeitbewegung hat abgenommen. Die gute Nachricht ist: Primäre Bewegungsbe-



dürfnisse lassen sich problemlos mit dem Unterricht koppeln. Nebst den positiven Effekten aufs Gehirn hat dieser kleine Bewegungsimpuls einen präventiven Ansatz zum Bewegungs- und Lernverhalten im Älterwerden.

## Lernen mit Bewegung (Rola-Bola)

- Mathematik
- Fremdsprachen



## Lernen durch Bewegung z.B.

- Sorten lernen
- Zeit und Raum erfahren

## Bewegungspausen z.B.

- Reaktionstests
- Jonglieren

## Innere Bewegung (Stille im Unterricht, Achtsamkeit) z.B.

- Gedankenreisen
- Achtsamkeitsaktivitäten

## Diese Tipps helfen für den Anfang:

- Im Kleinen anfangen und beobachten, wie die Klasse reagiert
- Zuerst Lernen mit Bewegung, erst später Lernen durch Bewegung ergänzen
- Gezielte Bewegungspausen einbauen, z.B. Jonglieren lernen
- Die Kinder über die Hinter- und Beweggründe auf dem Laufenden halten
- Jeder darf, keiner muss

Infos, um wie Zizers zur bewegten Schule zu werden: [www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)

# Der Grüne Zweig 2018 sucht Umweltprojekte

Es ist wieder soweit. Auch im 2018 zeichnen die Ostschweizer WWF-Sektionen Umweltprojekte von Kindern und Jugendlichen mit dem «Grünen Zweig» aus. Projekte können bis Ende Mai 2018 eingereicht werden.

von ANITA MAZZETTA, WWF GRAUBÜNDEN



Für den «Grünen Zweig» können sich Kinder und Jugendliche bewerben, die ein eigenes Projekt für die Umwelt planen und umsetzen. Es winken Preise bis 7000 Franken. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Kinder und Jugendliche können ein umweltfreundliches Lager leiten, einen naturnahen Spiel- oder Pausenplatz realisieren, einen Umweltfilm drehen, einen gemeinsamen Natureinsatz durchführen, ein Lehrlings-Umweltprojekt auf die Beine stellen, eine Solaranlage bauen, eine Klimaaktion durchführen, einen Flashmob für die Umwelt veranstalten und und und – alles ist möglich. Die einzige Bedingung ist, dass die Kinder und Jugendlichen in allen Projektphasen mitgearbeitet haben.

Die Projekte müssen bis am 31. Mai 2018 eingereicht werden – also, nichts wie los! Mitmachen können Kinder und Jugendliche

(einzelnen oder als Gruppe), Schulklassen und Schulhausteams, Jugendverbände, offene Jugendarbeit, Lehrbetriebe, Vereine, Familien und Freundeskreise.

**DER  
GRÜNE  
ZWEIG**

OSTSCHWEIZER UMWELTPREIS  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

WWF

Infos und Projekteinreichung:  
[www.der-gruene-zweig.ch](http://www.der-gruene-zweig.ch)

## Mal (wieder) die Mediothek der PHGR besuchen?

Nicht allen Lehrpersonen ist bewusst, dass die Mediothek der PHGR auch ihnen offensteht.

von SUSANNE MAYER, LEITERIN MEDIOTHEK PHGR

Die Bibliothek ist während den Öffnungszeiten für alle Interessierten zugänglich.

Der Bestand umfasst

- Lehrmittel für die Vorschul- und Primarstufe, eine eingeschränkte Auswahl auch für die Sekundarstufe
- Medien und Anregungen für den Unterricht
- Fachliteratur zu Fragen von Schule und Bildung
- Kinder- und Jugendmedien
- Erziehungswissenschaftliche Literatur

- Fachzeitschriften
- Förder-/Themenkoffer
- Datenbanken und E-Books.

Mit Ausnahme der Präsenzexemplare ist alles ausleihbar. Die Mediothek ist seit Herbst 2017 nicht mehr Teil des Bibliotheksverbundes Graubünden, sondern gehört zum Nebis-Verbund. Dies ermöglicht den Benutzenden, Medien aus anderen angeschlossenen Bibliotheken an die PHGR zu bestellen. So konnte der

Fundus an verfügbaren Medien praktisch um den Bestand der FHNW, der ETH, der Zentralbibliothek und weiterer Bibliotheken erweitert werden.

Die Mediothek ist dem Velokurier geschlossen, der täglich Medien zwischen den teilnehmenden Bibliotheken in Chur transportiert. Sehr gerne berät das Mediotheksteam auch bei Fragen zur Recherche nach Unterrichtsmaterial im Internet, zum Urheberrecht, zu den sogenannten neuen Medien und überhaupt zu allen Fragen rund um die Informationskompetenz.

Die jeweils aktuellen Öffnungszeiten sowie alle weiteren Informationen finden sich unter [www.phgr.ch > Mediothek](http://www.phgr.ch > Mediothek).

## Change the world

### Das neue Musical der Oberstufe Landquart

«Die Aufregung an der Schule XY ist gross, ein ehemaliger Schüler hat den Literatur-Nobelpreis gewonnen!» So beginnt das neue Musical, welches die Schüler und Schülerinnen der Oberstufe Landquart als Erstaufführung in der Schweiz im Juni auf die Bühne bringen werden.

von GUIDO ALIG, SCHULMUSIKER UND REALLEHRER

Ein Musical, dass alles beinhaltet, was Jugendliche begeistert: einfache, eingängige Songs, amüsantes und aktuelles Jugendtheater, wenige verschiedene Bühnenbilder und vor allem Lieder, welche für viele Schulen an der Oberstufe – übrigens auch für 5./6. Primarklassen bestens geeignet – leicht erlernbar sind. Dieses Musicaltheater ist zeitgemäss und deshalb für unsere Pubertierenden gut umsetzbar. Auch lässt sich «Change the world» für die eigene Schulsituation in den eigenen Gemeinden leicht anpassen.

In unserem Projekt in Landquart haben wir die Verantwortung so viel wie möglich

unseren SuS übertragen: Rollenwahl, Regie-Assistenz, Live-Band, Liedauswahl, Musiktechnik, Beleuchtung, Bühnenbild etc. wird von unseren 3. Klässler/-innen in Eigenregie bewältigt. Wir Lehrpersonen sehen uns als Musical- und Theatercoaches und stehen dann zur Verfügung, wenn unsere SuS anstehen. Selbstverständlich wurde dieses Musical vorgängig so arrangiert, dass unsere SchülerInnen es auch stemmen können. Wir sind uns bewusst, dass so möglicherweise die Qualität etwas leiden könnte aber die höhere Sozialkompetenz und die Nachhaltigkeit für unsere Schüler und Schülerinnen gewichten wir stärker. Allen interessierten

Lehrpersonen bieten wir die Möglichkeit, dieses Musical: «Change the world» kennen zu lernen, um evtl. dieses Stück auch an ihrer Schule aufzuführen. Interessierte Lehrpersonen können sich beim musikalischen Leiter melden: [guido.alig@landquart.ch](mailto:guido.alig@landquart.ch).

Auch haben Schulklassen am Dienstag- und Donnerstagnachmittag, 5. und 7. Juni 2018 Gelegenheit, unser Musical in ganzer Länge zu besuchen.

Anmeldung über unseren Schulleiter Jürgen Thaler oder über unsere PR-Chefin: [sarah.cappellin@landquart.ch](mailto:sarah.cappellin@landquart.ch)



## Ab in die Natur!

von DINA WALSER, WWF

Heute ist es wieder so weit: Die Klasse macht sich bereit für ihren Unterrichtsmorgen draussen. Das Fach Mathematik ist angesagt, die Kinder lernen mit Messgeräten umzugehen, was ein Durchmesser ist und messen die Höhe eines Baumes nach «Förster-Art», ohne den Baum hochklettern zu müssen. Eifrig machen sie sich an die Arbeit und hantieren mit Schnur, Notizmaterial und Messgeräten unter vollem Körpereinsatz. Den Kindern gefällt's: «Es ist ruhiger hier draussen und ich kann Mathematik in echt üben. So macht Lernen Spass!»

Im Freien lernen heisst, die unmittelbare

Mitwelt kennen, schätzen und respektieren lernen. In der authentischen Umgebung zeigen Kinder eine erhöhte Lernmotivation; Sozialkompetenzen werden gefördert. Das Arbeiten an der frischen Luft steigert das Wohlbefinden von Kindern und Lehrpersonen und das Vertrauen ineinander wird gestärkt.

Wir bieten Lehrpersonen des 1. und 2. Zyklus' vom 17. bis 21. September 2018 die Aktionswoche «Ab in die Natur – draussen unterrichten» an. Der WWF und weitere Partnerorganisationen unterstützen dabei mit Unterrichtsmaterialien, Weiterbildungen, individueller Beratung oder mit diversen externen Lernangeboten.

Infos: [wwf.ch/draussenunterrichten](http://wwf.ch/draussenunterrichten)

### Broschüre der Fachstelle für Jungen- und Mädchenpädagogik JUMPPS 2018

Die Faltbroschüre informiert umfassend über die Weiterbildungen 2018 der Fachstelle für Jungen- und Mädchenpädagogik, Projekte für Schulen JUMPPS. Nebst einigen wenigen bewährten Angeboten hat es neue Kurse im Angebot für die geschlechtsbezogene Pädagogik mit Jungs und Mädchen in Schulen – für alle Stufen.

Infos:  
[> Weiterbildung >  
Aktuelle Kurse](http://www.jumpps.ch)

# Blindspot – Schulsport

## Inklusion und Vielfaltsförderung Schweiz

Integrativ eingeschulte Kinder mit Beeinträchtigungen werden oft vom Schulsport dispensiert. Lehrpersonen und Schulleitungen verfügen im Bereich Sport teilweise über wenig Inklusionserfahrung. Ängste und Überforderung sind oft die Konsequenz.

Für die Bedürfnis- und Erfahrungserhebung sucht Blindspot Lehrpersonen von integrativ arbeitenden Schulen. Die gesammelten

Erfahrungen und Rückmeldungen werden in die Erarbeitung eines praxisbezogenen Handouts fliessen, welches einerseits methodisch-didaktische Aspekte und andererseits Best-Practice-Beispiele aus dem inklusiven Schulsport aufgreift. Dieses Handout wiederum fliest in die Erarbeitung diverser Module und eines Lehrmittels für die Pädagogischen Hochschulen.

### Ablauf für die Schulen

- Kontaktaufnahme und Terminfindung
- Besuch von Blindspot einer Schulsportlektion
- Bedürfnis- und Erfahrungserhebung
- Inklusions-Coaching durch eine Fachperson Sport/Inklusion Blindspot
- Erarbeiten weiterer Best-Practice

Infos: [www.blindspot.ch](http://www.blindspot.ch),  
[kathrin.siegrist@blindspot.ch](mailto:kathrin.siegrist@blindspot.ch)

# Erlebnistage Ökozentrum: Energie messen



Energie-Erlebnis statt grauer Theorie! An interaktiven Stationen können Schülerinnen aller Stufen (Kindergarten bis Oberstufe) Energie selbst messen, fühlen und erleben. Bleibende Erfahrungen regen zu bewusstem Umgang mit Energie an.

Die Energie-Erlebnistage des Ökozentrums bringen Kindern und Jugendlichen das abstrakte Thema «Energie» näher. Mit

interaktiven Modulen werden verschiedene Formen der Energie, ihre Produktion sowie damit verbundene Auswirkungen thematisiert und erlebbar gemacht.

Infos und Anmeldung:  
[www.energie-erlebnistage.ch](http://www.energie-erlebnistage.ch)

## éducation21: Neues Mystery «Online-Shopping, Energie und Klimawandel»

# Wärmt die neue Winterjacke den ganzen Planeten?

Wo kaufen Sie sich Ihre neue Winterjacke? Wählen Sie wie Salma verschiedene Modelle im Internet und schicken diejenigen zurück, welche nicht passen? Oder gehen Sie lieber in die Geschäfte in der Stadt und wählen vor Ort die richtige aus? Welche der beiden Möglichkeiten erhöht aber die Chancen auf mehr Schnee in den Bergen? Welche Einflüsse hat (Online-)

Shopping auf den Energieverbrauch und die Umwelt? Das Mystery «Online-Shopping, Energie und Klimawandel» ermöglicht Jugendlichen, dieses komplexe Thema zu analysieren und das Rätsel zu lösen. Mit den Hinweisen der 25 Informationskarten lassen sich die Zusammenhänge zwischen Online- und Ladeneinkäufen, Transport, Verpackung, Internetsuchen

und den Auswirkungen auf CO<sub>2</sub>-Emissionen entdecken. Die Lernenden erkennen durch die unterhaltsame, kooperative und partizipative Methode die Komplexität der Fragestellung und ziehen schliesslich einen Vergleich zwischen den beiden Einkaufsmöglichkeiten.

Dieses Mystery kann kostenlos heruntergeladen werden: [www.education21.ch](http://www.education21.ch)