

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Stundenplan plus  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991770>

### **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:** 04.02.2026

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

## Wo soll sie hängen?

► **Hohe Hürden** // «Also, am Abend ist keine zusätzliche Bewegung möglich. Neben den Aufgaben und dem Lernen bleibt da einfach keine Zeit.» Diese Antwort auf die Frage, wie die Stunde tägliche Bewegungszeit umsetzbar sei, kommt von einer Schülerin der Kantonsschule St. Gallen. Auch beim Thema Bewegung im Unterricht winkt sie ab: «Bei uns macht kein Lehrer Bewegungspausen. Wir haben schon recht viel Bewegung, wenn man von einem Zimmer ins nächste wechseln muss.» Bliebe also noch der Schulweg: «Mit dem Velo würde ich mich jeden Tag 20 Minuten bewegen.» «Würde» – noch immer ist der Bus und nicht das Velo ihr Transportmittel.

Wer mit Jugendlichen über ihr Bewegungsverhalten spricht, stellt fest, dass die von BASPO und BAG geforderte Stunde täglicher Bewegung wenn nicht illusorisch, so doch schwer zu erreichen ist. Während es bei Kindern hauptsächlich darum geht, Bewegungsräume und -angebote zu schaffen, die gerne und oft genutzt werden, sieht die «Bewegungslage» bei den jungen Erwachsenen etwas anders aus. Vorbei sind Pausen Fussball, Gummitwist oder die Veloausfahrten mit den Eltern an Wochenenden. Sport und Bewegung verlieren temporär an Bedeutung. Anderes kommt zuerst: Freunde, Schule, Ausbildung etc. «Mit anderen zusammen sein», wäre denn auch für die 17-

jährige Monika der Ansatzpunkt, sich mehr zu bewegen.

In dieser Phase als Lehrperson Bewegung quasi «zu verordnen» bringt nichts und bewirkt oft das Gegenteil. Auch gut gemeinte Aufklärung, wieso Bewegung gesund ist, trägt nicht automatisch dazu bei, dass die Muskeln mehr gestärkt oder der Kreislauf öfter angeregt wird. Wer denkt als 15-Jähriger schon an seine Gesundheit im Alter, wenn er zuerst einmal eine Lehrstelle finden oder den Übertritt ans Gymnasium schaffen muss?

«Wo würdest du die Bewegungsscheibe aufhängen, damit sie etwas bewirkt?» Die Frage ist diesmal an Laura, ebenfalls eine

Foto: Daniel Käsermann



## Stundenplan plus

**In der Praxis** // Aus Sicht der Gesundheitsförderung sollten sich Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde täglich bewegen. Damit diese Forderung umgesetzt werden kann, müssen Lehrerinnen und Lehrer den Stundenplan entsprechend anreichern – und kommen so auch den Bedürfnissen ihrer Schülerinnen und Schüler entgegen.

Roland Gautschi

► Im Arbeitszimmer des Dichters Bertolt Brecht standen mehrere Pulte. Er sei ständig in Bewegung gewesen, habe den Schreibort gewechselt und stehend geschrieben. Auch das romantische Bild des im Park wandernden Philosophen mag verdeutlichen, dass Bewegung zum Denken und nicht nur aus gesundheitlicher Sicht vermehrt in den Stundenplan gehört. Nicht zu vergessen ist die motivierende Wirkung, die vom bewegten Lernen ausgeht und den Unterricht bereichert. Zugegeben: Aus organisatorischen

Gründen ist es oft nicht einfach, Schülerinnen und Schüler denkend in Bewegung zu halten. Verschiedene Beispiele initiativer Lehrpersonen zeigen jedoch auf, dass dies auch in normal grossen Schulzimmern möglich ist (siehe «mobile» 1/05, Seite 14).

### Die Bewegungsscheibe anwenden

Wer sein Schulzimmer nicht in einen «Zirkus» umwandeln will, hat andere Möglichkeiten. Bewegte Pausen lassen sich gut in den ordentlichen Unterricht einbauen und

ohne zeitlichen und materiellen Aufwand – auch mit Hilfe der Bewegungsscheibe – durchführen. Die folgenden Beispiele orientieren sich an den Stundentafeln der Volksschule des Kantons Zürich. In den Beispielen wird deutlich, dass es durchaus möglich ist, sich in und um die Schule 60 Minuten zu bewegen.

Auch der Schulweg kann einen wichtigen Part übernehmen. Die Schüler/innen sollten motiviert werden, mit dem Fahrrad, Trottinett (Scooter) oder zu Fuss zur Schule



«Am besten im eigenen Zimmer. Bevor man rausgeht, könnte man draufwerfen und wüsste dann, was man im Laufe des Tages anpacken sollte.» Schülerinnen der Kantonsschule St. Gallen auf die Frage, wo die Bewegungsscheibe hängen sollte.



Schülerin aus der Sportklasse von Willi Dahinden, gerichtet. «Am besten im eigenen Zimmer. Bevor man rausgeht, könnte man draufwerfen und wüsste dann, was man im Laufe des Tages anpacken sollte.» Keine der Befragten kommt auf die Idee, die Scheibe im Schulzimmer aufzuhängen. «Nicht in unserem Alter, vielleicht mit Jüngeren», meint die achtzehnjährige Rahel.


Dabei wäre die Scheibe gerade für den Unterricht gedacht. Sportlehrer Dahinden: «Die Lehrer wissen oft nicht, wie der Bewegte Unterricht organisiert werden könnte. Mit der Dartscheibe und den dazugehörigen Kärtchen kann Bewegung im Schulzimmer einfach umgesetzt werden.»

› Roland Gautschi

zu kommen und Eltern dahingehend informieren, dass «Mama-Taxis» die Ausnahme bleiben. Zudem ist davon auszugehen, dass sich nicht wenige Kinder und Jugendliche auch in ihrer Freizeit oder mit ihren Eltern bewegen und so das Soll erreichen. Doch die Statistiken zeigen, dass sich Personen aus so genannt «bildungsfernen Schichten», insbesondere Mädchen der zweiten Ausländergeneration, in ihrer Freizeit weniger bewegen. Die Schule ist der einzige und auch geeignete Ort, wo auch sie erreicht und ein Mindestmass an Bewegung garantiert werden kann.

### Als Pause und Methode

In den Stundenplanbeispielen wurde zwischen «bewegtem Unterricht» (Blau) und «Bewegungspausen» (Grün) unterschieden. Lehrpersonen sollten beide Möglichkeiten nutzen. Es macht wenig Sinn, den bewegten Unterricht ausschliesslich an die Lehrpersonen der musischen Fächer oder an die Unterstufe zu delegieren. Gerade in den «kopflastigen» Disziplinen wie Mathematik oder Fremdsprachen bewirken bewegte Sequenzen vieles. Für Lehrpersonen sollte es eine Herausforderung sein, ihren Unterricht

 Bewegter Unterricht  
 Bewegungspausen

### Unterstufe

#### ► Beispiel für eine 2. Klasse (24 Lektionen).

| Lektionen | Montag<br>Schulweg 10'                    | Dienstag<br>Schulweg 10'               | Mittwoch<br>Schulweg 10'         | Donnerstag<br>Schulweg 10'                | Freitag<br>Schulweg 10'                  |
|-----------|---|--|----------------------------------|---|--|
| 1         | Deutsch: Bewegt Buchstaben repetieren 15' | Englisch                               | Sport 40'                        | Englisch: Begrüssungen im Rollenspiel 10' | Sport 40'                                |
| 2         | Mathematik: Knochen stärken 5'            | Sport 40'                              | Welt und Lebenskunde             | Mathematik                                | Deutsch                                  |
| 3         | Handarbeit                                | Musik: Singspiel im Kreis 10'          | Mathematik: Muskeln kräftigen 5' | Musik: Rhythmusspiel im Gehen 5'          | Welt und Lebenskunde: Knochen stärken 5' |
| 4         |   | Mathematik                             | Deutsch                          |   | Mathematik: Beweglichkeit 5'             |
| Mittag    |   |  |                                  |   |  |
| 5         | Welt und Lebenskunde: Postenlauf 30'      | Zeichnen                               |                                  | Deutsch: Geschicklichkeit 5'              |  |
| 6         | Zeichnen                                  | Welt und Lebenskunde: Beweglichkeit 5' |                                  | Religion                                  |  |
| 7         | Schulweg 10'                              | Schulweg 10'                           | Schulweg 10'                     | Schulweg 10'                              | Schulweg 10'                             |



**Mittelstufe**

► Beispiel für eine 5. Klasse (28 Lektionen).

| Lektionen | Montag  | Dienstag  | Mittwoch                                   | Donnerstag                            | Freitag  |
|-----------|---|---|--|---------------------------------------|--|
|           | Schulweg 10'                                  | Schulweg 10'  | Schulweg 10'                               | Schulweg 10'                          | Schulweg 10'   |
| 1         |   |   |  | Französisch                           |  |
| 2         | Deutsch                                       | Französisch:<br>Wörter<br>balancieren<br>repetieren 10' | Welt und<br>Lebenskunde:<br>Postenlauf 30' | Sport 40'                             | Deutsch  |
| 3         | Deutsch:<br>Geschicklichkeit 5'               | Englisch  | Deutsch                                    | Mathematik                            | Welt und<br>Lebenskunde<br>Ausdauer 5'<br>(ohne Uhr<br>joggen) |
| 4         | Sport 40'                                     | Sport 40'   | Mathematik:<br>Knochen stärken 5'          | Deutsch                               | Mathematik   |
| 5         |   | Mathematik  |  |                                       | Englisch:<br>Beweglichkeit 5'                                  |
| Mittag    |   |   |  |                                       |  |
| 6         | Welt und<br>Lebenskunde                       | Handarbeit  |  | Welt und<br>Lebenskunde               | Zeichnen   |
| 7         | Mathematik:<br>Kopfrechnen in<br>Bewegung 10' | Handarbeit:<br>Muskeln stärken 5'                       |  | Musik:<br>Rhythmus in<br>Bewegung 10' | Zeichnen:<br>Gleichzeitig<br>rechts und<br>links malen 20'     |
| 8         | Musik<br>Schulweg 10'                         | Schulweg 10'  | Schulweg 10'                               | Schulweg 10'                          | Schulweg 10'   |

**Oberstufe**

► Beispiel für eine 7. Klasse (34 Lektionen).

| Lektionen | Montag  | Dienstag   | Mittwoch                         | Donnerstag  | Freitag                            |
|-----------|---|--|----------------------------------|---|------------------------------------|
|           | Schulweg 10'                                  | Schulweg 10'   | Schulweg 10'                     | Schulweg 10'  | Schulweg 10'                       |
| 1         | Deutsch                                       |  | Sport 40'                        | Französisch   | Sport 40'                          |
| 2         | Deutsch:<br>Beweglichkeit 5'                  | Französisch  | Französisch                      | Mathematik:<br>Knochen stärken 5'                         | Sport 30'                          |
| 3         | Mathematik                                    | Englisch:<br>Muskeln stärken 5'                          | Deutsch                          | Deutsch   | Englisch                           |
| 4         | Musik: Haltung<br>beim Singen 10'             | Mathematik   | Englisch:<br>Geschicklichkeit 5' | Welt und<br>Lebenskunde:<br>Postenlauf 30'                | Französisch                        |
| 5         | Welt und<br>Lebenskunde                       | Deutsch:<br>Beweglichkeit 5'                             | Mathematik                       | Welt und<br>Lebenskunde                                   | Mathematik:<br>Geschicklichkeit 5' |
| Mittag    |   |  |                                  |   |                                    |
| 6         | Handarbeit:<br>Eine Stahlklinge<br>feilen 20' | Welt und<br>Lebenskunde                                  |                                  | Musik   | Welt und<br>Lebenskunde            |
| 7         | Handarbeit                                    | Zeichnen: 10 Ob-<br>jekte im Schulhaus<br>skizzieren 30' |                                  | Welt und Lebens-<br>kunde: Anspannung<br>– Entspannung 5' | Welt und Lebens-<br>kunde          |
| 8         | Religion<br>Schulweg 10'                      | Zeichnen<br>Schulweg 10'                                 | Schulweg 10'                     | Schulweg 10'  | Schulweg 10'                       |

hinsichtlich Bewegungsmöglichkeiten zu analysieren und stufengerechte Lösungen zu finden. Nicht zuletzt kämen sie so auch vermehrt der Forderung nach, verschiedene Lerntypen zu berücksichtigen. In den Beispielen ist keines für die Sekundarstufe II. Gerade an Gymnasien und Berufsschulen sollten Bewegungssequenzen jedoch vermehrt durchgeführt und zu einer neuen – und effizienten – Unterrichtsmethode werden. Die Inhalte sind ähnliche wie auf der Sekundarstufe I.

Die tägliche Bewegung kann und soll den Bewegungs- und Sportunterricht nicht ersetzen, sondern ergänzen. Gewisse Fertigkeiten wie beispielsweise Seilspringen oder balancieren, können jedoch im Sportunterricht erworben werden, damit sie dann in den bewegten Pausen allen zur Verfügung stehen. Einer Forderung der Gesundheitsexperten, die in den Empfehlungen ebenfalls festgehalten ist, nämlich den Herz-Kreislauf anzuregen und zu trainieren, kann während des Unterrichts oder in kurzen Pausen weniger gut nachgekommen werden. Dieses und andere Ziele zu verfolgen, ist Sache des Bewegungs- und Sportunterrichts. //

**Literatur und Links**

**schule.bewegt:** Die Aktion motiviert Schulen und Klassen in der ganzen Schweiz, sich täglich und zusätzlich zum Sportunterricht zu bewegen. Die Aktion läuft bis Sommer 2007. Interessierte Klassen können sich auf der Website für die Aktion anmelden und erhalten viele Hilfsmittel für die Umsetzung der täglichen Bewegung. Auf der Homepage finden sie auch viele weitere Links zum Thema: [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch).

**Müller, U.; Baumberger, J.:** Bewegungspausen: konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen. Zürich, Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, 2004. Ringheft, 109 Seiten.

**mobileplus:** Im Februar 2006 ist das Sonderheft der Zeitschrift «mobile» zur Aktion schule.bewegt erschienen. Es werden Projekte und Beispiele vorgestellt, wie mit schule.bewegt 2005 die tägliche Bewegung umgesetzt wurde. Zudem werden viele Unterrichtsideen auch im Bereich bewegter Unterricht von Schulklassen für Schulklassen vorgestellt.

**Broschüre «Bewegte Schule»:** Studierende der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz Luzern haben über 70 Spielformen für mehr Bewegung im Schulzimmer zusammengetragen und in gemeinsamer Arbeit mit ihrem Dozenten Stephan Zopfi ein Büchlein publiziert, das sich in erster Linie an Lehrpersonen der Volksschule richtet. Bestellungen an: [info@luzern.phz.ch](mailto:info@luzern.phz.ch) (Fr. 21.– inkl. Porto).