Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 8 (2006)
Heft: [1]: Schule bewegt

Artikel: Reif für die Inseln!
Autor: Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995230

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: 31.07.2025

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

Reif für die Inseln!

Kreativität ist gefragt // Es gibt viele Möglichkeiten, um Gänge und den Pausenplatz in Bewegungsräume zu verwandeln. Ein wenig Fantasie und der gute Wille des Lehrerkollegiums vorausgesetzt.

Roland Gautschi, Zeichnungen: Leo Kühne

▶ Viele Schulzimmer sind mit Gymnastikbällen ausgerüstet, manche Lehrerinnen halten Jongliermaterial in einer Schublade bereit und auch Gleichgewichtsgeräte sind nicht mehr so exotisch wie noch vor einigen Jahren. Es ist eine gute Sache, dass im stillen Schulkämmerlein vermehrt mit zur Bewegung anregenden Materialien gearbeitet wird. Es wäre jedoch auch möglich, die Angebote im ganzen Schulhaus zu verteilen und Bewegungsinseln zu schaffen. So, wie es beispielsweise die Schule Unterfeld in Zuchwil getan hat (siehe Kasten).

Die ganze Klasse oder Einzelne

Auf dem Schulhausareal stehen den Schülerinnen und Schülern zwischen fünf und zehn Inseln für bewegte Pausen zur Verfügung. Die Inseln werden speziell gekennzeichnet und mit einer Anleitung sowie mit Material versehen. Damit die Posten nicht beschädigt oder falsch genutzt werden, muss jede Lehrperson ihre Klasse anweisen, wie mit ihnen umzugehen ist.

Der Vorteil dieser fest verankerten Inseln liegt darin, dass Lehrpersonen aller Stufen den Gebrauch sehr gut steuern können. So kann die ganze Klasse zehn oder zwanzig Minuten vor, während oder nach dem Unterricht im Klassenzimmer einen Bewegungsausflug machen. Manchmal sind auch nur einzelne, unruhige und zappelige Schüler «reif für die Insel». Die folgenden Beispiele sind als Anregungen gedacht und müssen jeweils der zur Verfügung stehenden Infrastruktur angepasst werden.

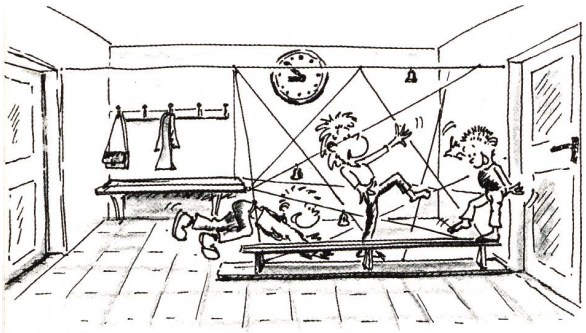
Schule Oberhallau

Schulwegvitaparcours

▶ Oft bietet auch der Schulweg attraktive Bewegungsanlässe, die von jüngeren Kindern spielerisch und kreativ genutzt werden. Barbara Imobersteg, Lehrerin an der Schule Oberhallau in Schaffhausen, hat zusammen mit ihren Schülerinnen und Schülern, Schulwege zu Vitaparcours umfunktioniert. Entstanden sind interessante Möglichkeiten, wie die Wege zur Schule bewegter werden. Es versteht sich von selbst, dass nicht jeder Schulweg dieselben Möglichkeiten bietet und auch Sicherheitsaspekte beachtet werden müssen.

Quelle: 5./6. Klasse der Schule Oberhallau, Frau Barbara Imobersteg.
Kontakt: psoberhallau@schulensh.ch

Im Schulhaus



Urwaldparcours

Material: Kriechparcours, mit Fäden überspannt. An einigen Fäden hängen Glöckchen.

Wie?
- Versuche, den vorgegebenen Urwaldparcours zu absolvieren, ohne die Schnüre zu berühren und ohne, dass ein Glöcklein klingelt.
- Absolviere den Parcours so schnell wie möglich. Wenn eine Glöcklein bimmelt, gibt es drei Sekunden Abzug.

Jonglage

Material: Jongliertücher und Bälle, Plakat mit Jongliertechnik und -tricks.

Wie?
- Jongliere mit zwei, dann mit drei Tüchern, wie du es im Turnunterricht gelernt hast.
- Jongliere zwei Bälle in einer Hand.
- Jongliere mit drei Bällen.
- Probiere die schwierigen Kunststücke auf dem Plakat aus.

Balanceakt

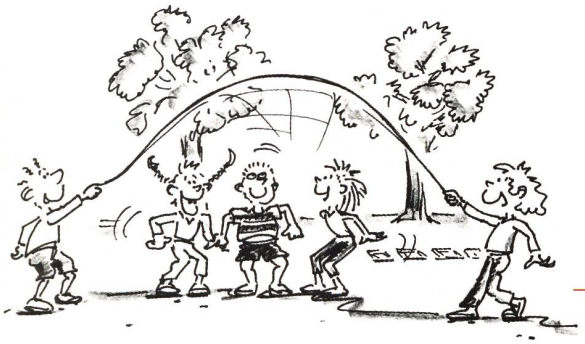
Material: Eine umgedrehte Langbank.

Wie?
- Balanciere über das Bänkli, in der Mitte drehst du dich einmal im Kreis und gehst weiter.
- Gehe über die Langbank, in der Mitte versuchst du, nur auf ein Bein zu stehen und gehe dann weiter.

Zu zweit: Geht aufeinander zu, kreuzt in der Mitte, ohne runter zu fallen.

Zu zweit: Geht aufeinander zu. In der Mitte kauert einer von euch und die andere steigt über ihn. Beide müssen einmal kauern. Erfinde ein eigenes Kunststück.

Pausenplatz



Himmel und Hölle

Material: Auf dem Pausenplatz aufgemalter Hüpfparcours (So einzeichnen, dass der Parcours ohne Anleitung absolviert werden kann. Rechter Fuss zum Beispiel als Quadrat, linker Fuss als Dreieck).

Wie?
- Versuche, den Hüpfparcours fehlerfrei zu absolvieren.
- Stoppt die Zeit: Wie lange braucht ihr, um durch den Parcours zu hüpfen?

Schwingen und Springen

Material: Ein langes Schwung- und kurze Springseile.

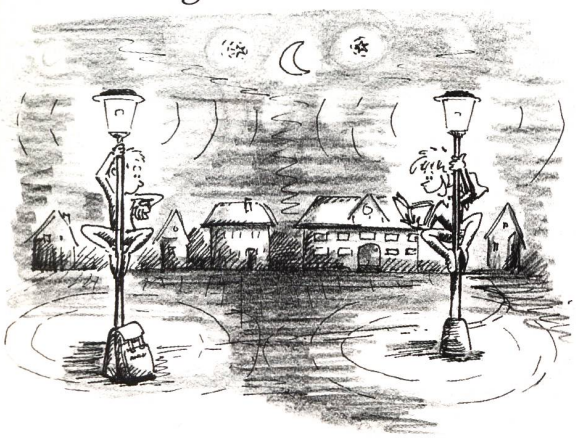
Wie?
- Springe zwanzig mal ohne Unterbruch auf zwei Beinen.
- Springe zwanzig mal ohne Unterbruch. Wechsle das Bein immer ab, wie wenn du im Stehen joggen würdest.
- Springt zu zweit in einem Seil.
- Zu dritt: Seilspringen im grossen Schwingseil.

Geschicklichkeit

Material: Zwei bis drei Footbags (Hackysacks). Anleitung mit verschiedenen «Tricks».

Wie? Spielt einander die Footbags zu. Übt die Tricks auf der Anleitung.

Schulweg



Hüpfen statt Steigen

Wie? Musst du auf deinem Schulweg einmal eine Treppe hinab oder hinauf? Versuche, dies einmal nur auf deinem linken Bein zu tun. Wechsle das Bein jeden Tag ab.

Kletteraffe

Wie? Halte dich an einem Laternenpfahl mit Armen und Beinen halten fest, ohne dass deine Füsse den Boden berühren. Macht einen Wettkampf daraus: Wer spielt den Kletteraffen am längsten?

Wassergraben

Wie? Springe über ein Bächlein, einen Graben oder ein breite Markierung auf deinem Schulweg. Einmal mit dem rechten, ein andermal mit dem linken Bein.

Schule Zuchwil

Zehn Wochen Inselhüpfen

▶ Unsere Bewegungsinseln wurden so konzipiert, dass sie von den Kindern aus dem Kindergarten bis zur neunten Klasse besucht werden konnten. Während die Kleinsten im Klassenverband über einen Balken balancierten oder sich einen Jonglierball zuspielten, wurden die älteren Schülerinnen und Schüler durch anspruchsvollere Übungen motiviert. Wir versuchten, die Schulhausumgebung so zu nutzen, dass die jeweils durch ein Plakat ergänzten Posten ohne allzu grossen Aufwand platziert werden konnten.
Die Posten wurden sehr variabel genutzt und eingesetzt. Einige Lehrerinnen und Lehrer planten Bewegungssequenzen in ihren Stundenplan ein, zum Beispiel vor Schulbeginn, nach einer langen Sitzperiode oder vor einer Prüfung. Ebenfalls wurde von der Möglichkeit Gebrauch gemacht, unruhige und zappelige Kinder für eine Weile auf die Insel zu «verbannen». Obwohl die Inseln auch vor dem Unterricht und in den Pausen genutzt werden konnten, gingen die Schülerinnen und Schüler sorgfältig mit dem Material um, so dass es nicht dauernd ersetzt werden musste.
Die guten Erfahrungen, die mit den Posten gemacht wurden, haben verschiedene Lehrpersonen bestärkt, Bewegung zu einem integralen Unterrichtsbestandteil zu machen. So kommt der Balancierbalken in einem Schulzimmer eines Kollegen auch weiterhin zum Einsatz. Andere machen den Unterricht mit Jonglierpausen abwechslungsreicher oder nehmen regelmässig die Springseile hervor.

Quelle: Lehrerteam Schule Unterfeld, Zuchwil.
Kontakt: sl-unterfeld@dplanet.ch