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: Leistung mit Begeisterung
Autor: Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995232

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

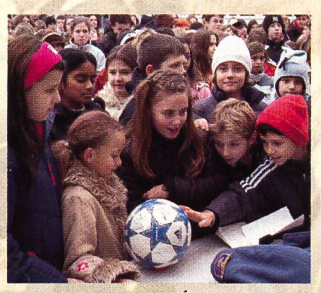
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 01.11.2025

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

Fotos: Walter Schwager, AZ



Leistung mit Begeisterung

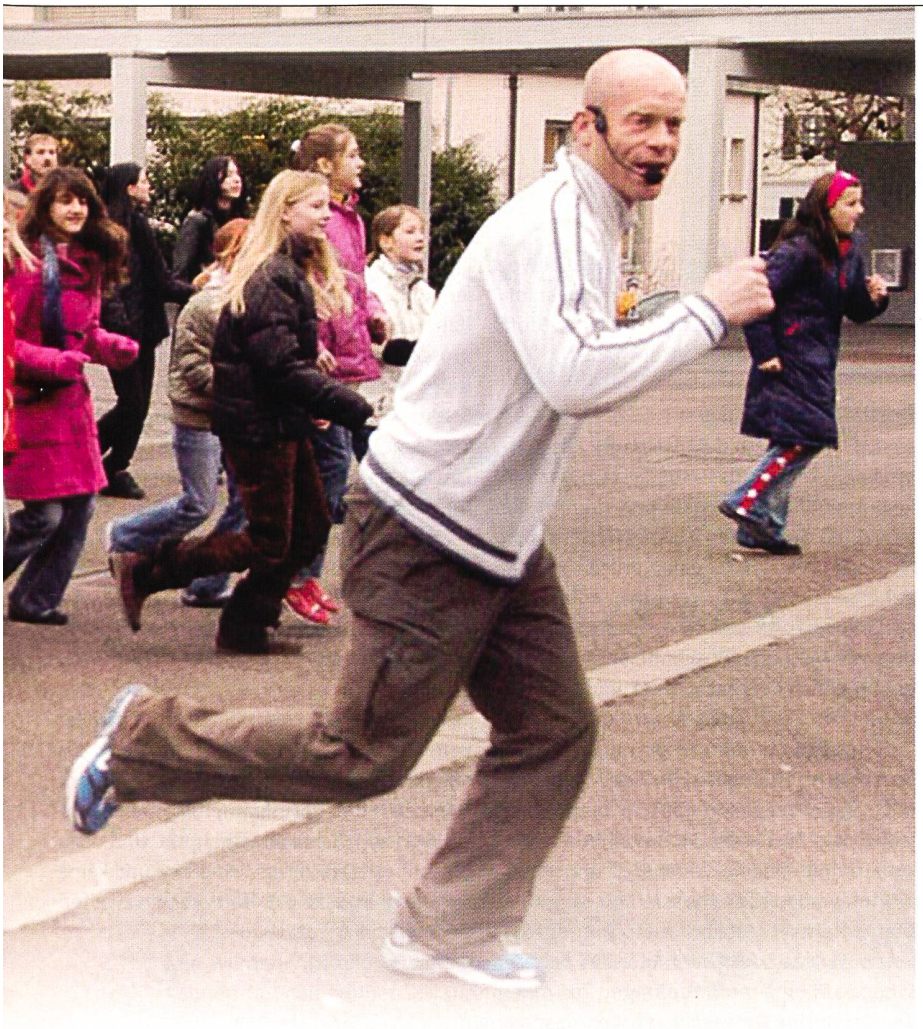
Schule Mellingen // Sie war jene Schule, die mit der grössten Anzahl Klassen und SchülerInnen an der nationalen Aktion «schule.bewegt» teilgenommen hat. 22 Klassen aller Stufen waren dabei: Kindergarten, Primar-, Real-, Sekundar- und Bezirksschule – und die Lehrpersonen! Am Abschlussmorgen konnten sich die geladenen Gäste einen Überblick über die Aktivitäten der einzelnen Stufen verschaffen.

Roland Gautschi

▶ «Das Spiel ist eigentlich ganz einfach: Keine Tore, keine Sieger, nur ein Ball, der nicht zu Boden fällt.» sagt Samuel Hufschmied an diesem Mittwochmorgen der versammelten Schülerschar der Oberstufe Kreuzzelg in Mellingen. Samuel ist Schweizer Meister im Hackysackspiel, wo es darum geht, einen aus Stoffe genähten Ball möglichst virtuos mit den Füssen zu jonglieren. Der Schweizer Meister wurde zum Abschluss der Aktion schule.bewegt nach Mellingen im Kanton Aargau geladen; der Schule mit der grössten Schülerbeteiligung in der Schweiz, in der während acht Wochen mit jeder beteiligten Klasse täglich eine Bewegungssequenz von mindestens zwanzig Minuten durchgeführt wurde. Lediglich zwanzig Minuten und das über nur acht Wochen? Das sollte doch mit den Worten Samuel Hufschmieds «eigentlich ganz einfach» sein... Doch wie so vieles, was leicht und spielerisch aussieht, steckte hinter der Planung, Organisation und Durchführung einer bewegteren Mellinger Schule viel Arbeit.

Stichhaltige Argumente

Die Initiantin, Schulleiterin Brigitta Roth, musste zuerst einmal 100 Lehrpersonen von der Wichtigkeit dieser achtwöchigen «Bewegungsphase» überzeugen. Im Gespräch mit ihr wird schnell klar, weshalb ihr dies auch gelang. Einerseits spürt man ihr Engagement, mit dem sie auch die anderen Lehrpersonen angesteckt zu haben scheint, andererseits hat sie eine differenzierte Meinung davon, was Bewegung im Kontext Schule leisten kann und soll. Es gelte, der schleichenden Degeneration der Körper junger Menschen entgegen zu wirken und die koordinierte Bewegung zu einer persönlichen Kultur werden zu lassen. Zudem würden positive Emotionen und körperliche Bewegung beim Lernen die Lernfähigkeit und späteres Erinnerungsvermögen steigern. Wie aber sieht die Realität in Mellingen heute aus? Haben die Schüle-



Sportlehrer Jürg Bigler belebt einen ganzen Pausenplatz.

rinnen und Schüler nun «Bewegung zu ihrer persönlichen Kultur» gemacht? Zumindest an diesem Morgen hat es den Anschein, als ob dies gelungen wäre.

In der Klasse

Die Schülerinnen und Schüler der Oberstufe Kreuzzelg springen Seil, jonglieren, spielen Diabolo. Niemand instruiert sie, trotzdem sind alle in Bewegung. Ihr Lehrer, Geri Zbinden, meint, dass es oft darum ginge, die richtigen Sachen bereit zu stellen. Dann würden sich auch die manchmal als träge wahrgenommenen pubertierenden Jugendlichen gerne bewegen.

Im Gegensatz zur Bezirksschule sahen die Lehrpersonen der Oberstufe Kreuzzelg davon ab, alle Klassen zu einer bestimmten Zeit zu versammeln und gemeinsam ein Bewegungsprogramm zu absolvieren. Stattdessen verpflichteten sich die beteiligten zwölf Klassen mit 181 SchülerInnen und ihre Lehrpersonen, sich täglich zwanzig Minuten zu bewegen. Dies hatte den Vorteil, dass man die Bewegungspausen dem Stundenverlauf anpassen und auf passive und sitzlastige Sequenzen reagieren konnte. Stufenschulleiter Felix Burkard sieht jedoch auch die Nachteile. So würden die Aktivitäten anderer Klassen Unruhe ins Schulhaus bringen und eine Kontrolle, ob die Vorgabe umgesetzt wurden, sei ebenfalls schwieriger. Für die 15-jährigen Schülerinnen Tina und Rozetta steht jedenfalls fest, dass eine Bewegungssequenz mit allen Klassen zusammen nicht gegangen wäre.

Mit der ganzen Schule

Auf dem Pausenplatz der Bezirksschule haben sich 300 Schülerinnen und Schüler und ihre Lehrpersonen versammelt. Heute werden sie, angeleitet von Sportlehrer Jürg Bigler, zum vorläufig letzten Mal ihr zehnminütiges Bewegungsprogramm zur Musik durchführen. Sie werden dabei von einem prominenten Trainer, dem FC Thun Coach Urs Schönenberger beobachtet, der sich vom Rhythmus der Musik anstecken lässt. In seiner Rede erzählt er vom «Wunder von Thun», eine Geschichte, die gut zum Slogan der Mellinger Schule passt: «Leischtig mit Begeischterig».

Vom Bund zu den Klassen

Wie erreichten Sie es, dass die Schule Mellingen bei «schule.bewegt» mitmachte?
Schulleiterin Brigitta Roth: Nicht ich habe dies erreicht, sondern der Bund, der mit dem Projekt an alle Schulen herangetreten ist. «schule.bewegt» konnte bei uns umgesetzt werden, weil Sportlehrer, Musiklehrer und KlassenlehrerInnen bereit waren, diese Idee zu unterstützen, die nötige Motivation aufzubauen und Zeit in die Vorbereitung und Umsetzung zu investieren.

Welche Probleme gab es zu lösen, dass die Vorgaben eingehalten werden konnten?
Für die Bezirksschule war das Projekt eine Herausforderung, da dort nicht im Klassenverband sondern im Fachlehrersystem unterrichtet wird. Zusätzliche Absprachen im Kollegium waren nötig. Obwohl nicht alle Klassen angemeldet waren, haben zuletzt alle Bezirksschüler/innen an der Bewegungssequenz am Vormittag teilgenommen. Die Klassen wurden fünf Minuten früher als üblich in die Pause (mit Bewegung) entlassen und kamen fünf Minuten später als üblich zurück.

Was planen Sie in der Zukunft: Wie stellen Sie sicher, dass das Thema «Tägliche Bewegung» nicht vergessen wird?
An unserer Schule greifen wir immer wieder Themen auf, die uns wichtig sind. Wir können aber nicht alle Schwerpunkte, die wir aufgreifen, weiterführen, sonst manövrieren wir uns in eine Dauerstress-Situation hinein. Man kann nicht immer noch mehr tun ohne gewisse Dinge auch wieder loszulassen.
Viele unserer SchülerInnen hatten das Glück, dieses Projekt mitzuerleben. Dieses Erlebnis wird ein Teil ihres Lebens sein. Nachhaltigkeit ist immer eine persönliche Angelegenheit. Es wird Schüler/innen geben, die diese Erfahrung nützen können, bei anderen wird dieses Erlebnis keine Auswirkungen haben. Wir werden auch in Zukunft wieder Themen aufgreifen, die nachhaltig wirken und für die SchülerInnen von Nutzen sein können.

Welches Fazit können Sie nach der Aktion ziehen?
Als Fazit nehme ich mit, dass es an unserer Schule jederzeit möglich ist, etwas Stufen übergreifendes aktiv in Angriff zu nehmen. Die nötigen Kommunikationskanäle funktionieren und wir verfügen über viele Möglichkeiten (Technik, Infrastruktur), die es in anderen Ländern nicht gibt. Es wäre schade, wenn wir diese nicht nützen würden.

Kontakt: mellingen.schulleitung@schulen.ag.ch

Bewegungsvielfalt in der Oberstufe Keuzzelg.

Foto: Felix Burkard

Als Anerkennung wird Schönenberger der Schule Mellingen später den Champions-League-Ball überreichen, der ihm und seiner Mannschaft zur «Motivationskugel» geworden ist. Noch aber bewegen sich die Jugendlichen zu den motivierenden Aufforderungen von Jürg Bigler und man merkt einmal mehr: Wenn man mit Herzblut dabei ist, kann morgens um 9.00 Uhr auch ein ganzer Pausenplatz voller Menschen belebt werden! Laut Jürg Bigler habe das Vorhaben, die 20 Minuten in die Tat umzusetzen «grosse Diskussionen» und «spannende Prozesse» im Lehrerkollegium ausgelöst. Einige mussten sich mit der Idee zuerst abfinden, dass sie am Nachmittag eine 10-minütige Bewegungssequenz anleiten oder zumindest initiieren sollten. Andere sahen auch den Stoff in Gefahr, den es zu vermitteln gäbe.

Der zweite Gedanke

Und die Unter- und Mittelstufe? Sie entschieden sich für dasselbe System wie die Real- und Sekundarschule und führten die bewegten Sequenzen klassenweise durch. Für Pius Jeck, Lehrer einer dritten Klasse, gehört Bewegung auch in den Unterricht. Nicht nur in Form von bewegten Pausen sondern als Methode: Er schafft bewegte Verbindungen in der Mathematik und lässt die Schüler/innen Treppen steigen oder er vertieft rhythmische Kompetenz mit bewegten Sequenzen im Singen. Für die Umsetzung in den verschiedenen Fächern brauche es jedoch laut Pius Jeck «einen zweiten Gedanken», damit die eine, wichtige Frage beantwortet werden kann: «Wie lernen wir gut?». Momentan sei jedoch die Einführung des Computers auf der Unterstufe das beherrschende Thema. Aufforderungen für mehr Bewegung im Unterricht würden deshalb häufig als Zusatzbelastungen empfunden.

Die Gespräche mit Schülerinnen und Schülern und Lehrpersonen der Schule Mellingen haben gezeigt, dass die Aktion auch in einer grossen Schule und Stufen übergreifend umgesetzt werden kann. Gerade die älteren Schüler/innen liessen sich durch kleine Spiele motivieren, empfanden die bewegten Pausen als angenehm und wünschen sich mehrheitlich eine Fortsetzung. Der Grundstein ist gelegt. Nun wird die Schulleitung zusammen mit den Lehrpersonen die Aktion auswerten müssen. Man darf gespannt sein, ob und wie es gelingt, Bewegung in die Schule zu integrieren.

Es gelang, dank dem Engagement aller Beteiligten, dass die Bewegung nicht als «Medikament» verabreicht wurde, sondern spielerisch und unverkrampft während acht Wochen zum Schulalltag gehörte. Und dazu braucht es tatsächlich «keine Tore und keine Sieger» aber vielleicht öfters «einen zweiten Gedanken». //

Foto: Walter Schwager, AZ