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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 67 (2005-2006)

Heft: 3: Sport und Bewegung

Artikel: Lernen in Bewegung

Autor: Buser-Batzli, Eduard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-357579

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: 15.07.2025

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

Gesundheitsförderung nutzt, mit «Bewegtem Unterricht» die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert und in «Bewegungskulturellen Projekten» die Persönlichkeitsentwicklung fördert.
Die Edu-Initiative des SVSS will den Schweizer Bildungsinstitutionen auf allen Stufen die nötigen Impulse geben, Know-How zugänglich machen und praktische Umsetzungshilfen anbieten.
Homepage:
www.bildungbrauchtbewegung.ch
Kontakt: bildungbrauchtbewegung@svss.ch

Schnellstarterkit
Dass der Sportunterricht bewegter Unterricht sein muss, ist klar. Da sich Bewegung positiv auf kognitive Leistungsfähigkeit auswirkt, muss sie aber auch unbedingt ins Schulzimmer Einlass finden. Es gibt einige bewegende Beispiele, die sofort und ohne finanziellen Aufwand im Unterricht oder in der Pause eingebaut werden können:

- Immer wieder kleine Bewegungs- und Entspannungspausen wie beispielsweise aufstehen und sich strecken, Überkreuzbewegungen (linkes Knie zum rechten Ellbogen...), «Glocke» (Unterarme auf dem Tischblatt aufstützen und Gesäss anheben, Knie unter den Tisch und dann wie eine Glocke pendeln), einem Mitschüler den Nacken massieren oder Atemübungen einbauen. (Lehrmittel: «Bewegungspausen» von Müller und Baumberger, bm-sportverlag, www.bm-sportverlag.ch)
- Unterrichtsmaterial muss nicht immer verteilt, sondern kann von den Schülerinnen und Schülern auch bei der Lehrperson abgeholt werden.
- Kognitive Aufgaben an Bewegungsaufgaben knüpfen, z.B. wer ein Kopfrechenresultat hat, steht kurz auf oder begibt sich in eine bestimmte Ecke, Zahlenreihen aufsagen und dazu einen Tennisball im «Takt» hochwerfen (siehe auch DVD Aktive Kindheit, Kap. 1).
- Wenn die Schülerinnen und Schüler Texte lesen sollen, können sie das auch im Stehen oder Gehen tun.
- Mit den Schülerinnen und Schülern eine Ideenliste für Bewegungsspiele auf dem Pausenplatz erstellen: verschiedene Fangspiele (z. B. Kettenfangis), Versteckspiele oder Stafetten können ohne Materialaufwand durchgeführt werden.

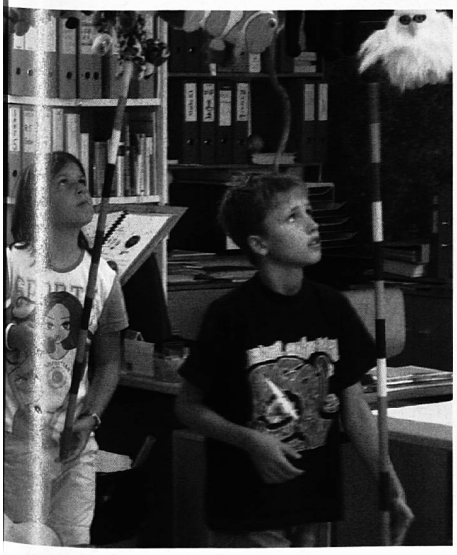
Autorin:
Janina Sakobielski
Ausbildung: Diplomierte Turn- und Sportlehrerin II an der Universität Bern, Studium in Geschichte.

Berufliche Tätigkeit: Mutter einer Tochter, Sportlehrerin an der Berufsschule Davos und Journalistin im sportpädagogischen und -historischen Bereich.
Kontakt: jsa@bluewin.ch

Lernen in Bewegung

Eduard Buser-Batzli

Der in Biberist (Kanton Solothurn) tätige Mittelstufenlehrer Eduard Buser-Batzli hat seinen Unterricht auf spektakuläre Art und Weise erweitert. Die ihm anvertrauten 5./6.Klässler laufen auf einem sechs Meter langen Balken, balancieren und jonglieren mit Tüchern und Bällen, während sie gleichzeitig lesen, rechnen oder Französisch lernen. Die Schüler und Schülerinnen erzielen mit diesem Unterrichtsprinzip markante Erfolge.



Wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen.

«Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung» ist Eduard Buser-Batzli überzeugt. Im Gegensatz zu früheren Jahrzehnten müssen heute viele Kinder in der Schule die Bewegung erst erlernen, damit sie in ihrer Freizeit aus dem magischen Dreieck Fernseher – Computer – Kühlschrank wieder ausbrechen können. Die zunehmende Technisierung des Alltags wirkt sich einschränkend auf den jugendlichen Bewegungsdrang aus und behindert damit die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder. In der Folge fehlen im Freizeitbereich Erfahrungen in der Bewegungs- und Spielkultur.

Mama-Taxi
Besorgte Erziehende chauffieren ihre Kinder durch die Gegend. Das «Eltern-Taxi» verhindert, dass Kinder selbstständig und selbsttätig ihre Welt erkunden. Die Folgen von Bewegungsmangel sind bekannt. Viele Kinder werden übergewichtig, haben koordinative Störungen, erleben einen Abfall der körperlichen Leistungsfähigkeit und müssen ständig unterhalten sein. Was ist zu tun?

Die Schule will und soll sich bewegen
Eduard Buser-Batzli hat nach einem Konzept gesucht. Nach seiner Überzeugung fesselt Erfolgsdruck die SchülerInnen zu-

sätzlich ans Schulpult. Neue Medien, die seit Jahren erhöhten intellektuellen Lerninhalte, ein vermehrter Leistungsstress, all dies führe zu höherer Kopflastigkeit. Da bekanntlich Bildung und Erziehung auch für die körperliche Entwicklung zuständig sind, müssen Themen wie «Bewegte Schule» und «Lernen in Bewegung» innerhalb und ausserhalb der Stundentafeln eine stärkere Beachtung finden.

Bewegtes Lernen

Mit seiner 5./6.Klasse verfolgt Eduard Buser-Batzli im Pavillon Mühlematt in Biberist seit Jahren das Prinzip des bewegten Lernens. Diese nicht ganz neue Form des ganzheitlichen Wissenerwerbs unterstützt die Rhythmisierung des Unterrichts, regt zu freudvollem Lernen an, baut Lernbarrieren und Ängste ab und kommt den Interessen der Jugendlichen entgegen. Tägliches Üben in der Bewegung zeigt den Jugendlichen klar einen Fortschritt auch im Gleichgewicht. Beim bewegten Lernen werden mehrere Sinne einbezogen, Lernsituationen durch Handeln erfahren und Lerninhalte sinnbezogen und körpernah erlebt. Schon Pestalozzi forderte das ganzheitliche Unterrichtsprinzip mit Kopf, Hand und Herz. Wie wird die Idee konkret umgesetzt? Mit Beispielen aus dem Unterricht, welche die Arbeit im und ausserhalb des Schulzimmers zeigen, soll die Frage beantwortet werden.

Beispiele aus dem Unterricht

Die Kinder üben und lernen grundsätzlich mit Selbstkontrolle. In Einzelarbeiten stehen sie auf Kreiseln, Rollen und Wippen. Fällt jemand vom Gerät erfolgt automatisch eine Wiederholung. Da nicht für alle alles zur Verfügung steht, werden auf Sitzbällen weitere Aufträge erfüllt. Erweitert wird die Palette mit Pedalos und Einrädern. Diese ermöglichen das Zurücklegen von Distanzen auch ausserhalb des Schulzimmers. Auf dem langen Balken mitten im Schulzimmer wird von Wörter übenden, rechnenden, Bällen jonglierenden SchülerInnen begangen. Gleichzeitig sprechen sie einander vor- und rückwärts Französisch-Dialoge vor. Zahlenreihen, Formen, Gedichte werden mit gleichzeitiger Jonglage mit Tüchern und Bällen memorisiert.

Mit dem ganzen Körper lernen

Alles zusammen erfordert eine erneut gesteigerte Konzentration. Das ist beabsichtigt; denn neurobiologisch betrachtet, geht es dabei um die Verschaltung möglichst vieler der etwa 200 Milliarden Nervenzellen, die ein Mensch bei seiner Geburt mit auf den Weg bekommt. Wissenschaftler schätzen, dass bis zu 80 Milliarden der nicht verschalteten Nervenzellen bis in die Jugend absterben. Um dies zu verhindern, spielt die Bewegung eine entscheidende Rolle, denn eine der stärksten Anregungen von Nervenzellen erhaltenden und Nervenzellen fördernden Faktoren ist die Motorik. Besonders in Verbindung mit intellektuellen Arbeiten.

Weitere positive Aspekte des bewegten Lernens sind eine gesteigerte Hirndurchblutung und eine bessere Aktivierung vielfältiger Hirnbezirke in beiden Hirnhälften.

Trommeln und Mundharmonika spielen

Eine weitere Bereicherung stellt das bewegte Musizieren mit Trommeln und der Mundharmonika dar. Beim gleichzeitigen Spielen mussten die Jugendlichen auf einander schauen, Abstand halten, den Puls der Musik in sich aufnehmen und natürlich die Melodie üben und memorisieren. Dank dem grossen Eifer konnten die Musikanten erfolgreich in der Öffentlichkeit auftreten und das eingespielte Geld Terre des hommes zukommen lassen.

Kleinräumigkeit aufbrechen

Bei einigen Übungen arbeiten die SchülerInnen auch an ihrer Sehkraft. Insbesondere gilt es, die für die Augen monotone und ermüdende «normale» Lesedistanz aufzubrechen und Entlastung zu schaffen. So müssen sich die Augen während mit dem Stab balanciert stets auf eine neue Distanz – die einen Farben befinden sich weiter oben, die anderen weiter unten am Stab – einstellen. Auch die im Zimmer aufgehängten und vergrösserten Texte verlangen beim bewegten Lesen, dass sich die Augenmuskulatur ständig ändert.

Viele dieser Übungen haben auch das Ziel, die Kleinräumigkeit des Schulzimmers zu überwinden. Sie sind – in vielfachem Sinne – horizonterweiternd.

Im Wissen um die enorme Bedeutung des visuellen Sinnes beim Lernen arbeitet Eduard Buser-Batzli seit einiger Zeit mit einer Optometristin und einem Physiotherapeuten zusammen. Da sich der Visus in der bewegten Lernarbeit ständig ändern muss, kann sich die Augenmuskulatur vermehrt entspannen. Zusätzliche Entspannungsübungen im Nackenbereich haben positive Folgen für das Lernen: weniger Adrenalinausstoss und damit weniger Stress.

Abschliessend hält der Klassenlehrer fest, dass nebst den Übungsphasen natürlich auch Kontrollen zur Tagesordnung gehören. Tests ermöglichen es Buser-Batzli die markanten Fortschritte seiner Schützlinge zu dokumentieren.

Beim Beobachten hat man jedoch den Eindruck, dass nicht nur die biologischen und hirnphysiologischen Aspekte ausschlaggebend für diesen Erfolg sind. Mindestens ebenso wichtig ist Eigenmotivation; denn wer möchte die Französisch-Wörter nicht balancierend repetieren oder in einer selbst gewählten, bewegten Pause ausprobieren, ob sie oder er mit drei oder vier Bällen jonglieren und dabei rechnen kann.

Wer mehr wissen möchte bestellt eine von Eduard Buser-Batzli und Duri Meier realisierte Video-DVD, auf der die SchülerInnen aus Biberist das bewegte Lernen vorzeigen.

Kontakt:
eduard.buser-batzli@schulenbiberist.ch
Schule Biberist:
www.schulenbiberist.ch
Lernen in Bewegung:
www.lerneninbewegung.ch