



Zum Thema

Klaus Greier,
Schriftleitung dieser Ausgabe

BEWEGUNG & sport

1 | 2015

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!

Die Zeitschrift „*Bewegung & Sport*“ greift in dieser stark erweiterten Ausgabe die „*Bewegte Schule*“ auf und nimmt sich somit einer Thematik an, die häufig vor dem Hintergrund einer veränderten bewegungsarmen Lebenswelt und eines bedenklichen Gesundheitsstatus unserer Kinder, in der Sportpädagogik und Schulsportpraxis diskutiert wird.

Der Schweizer Urs Illi hat bereits in den 1980er Jahren lange Sitzzeiten in der Schule als Belastung erkannt, die hauptsächlich über bewegtes Sitz- und Arbeitsverhalten, bewegte Pausen und Spannungsausgleich kompensiert werden sollten. Ganz anders begründet, aber ebenfalls kompensatorisch ausgerichtet sind bzw. waren die Ansätze zu Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit. So findet man beispielsweise bei Vertretern um K. Bös und Ch. Müller Bewegungsaktivitäten im Rahmen einer „*Bewegten Schule*“ als Kompensation für einen häufig diagnostizierten Bewegungsmangel bzw. für eine reduzierte sportliche Leistungsfähigkeit. Während diese oben genannten Ansätze eher von mangelnden Bewegungsaktivitäten ausgehen und kompensatorisch die „*Bewegte Schule*“ begründen, versteht die so genannte *Schulprogrammarbeit* Bewegungsaktivitäten als Teil eines umfassenden pädagogischen Konzepts. Hierbei geht es vor allem um das ureigene Potential des „*Sich-Bewegens*“ als Beitrag zur Bildung des Menschen (Hildebrandt-Stramann & Laging, 2013)¹.

Es hat sich also in den letzten drei Jahrzehnten viel getan und die „*Bewegte Schule*“ hat sich im ureigenen Wortsinn bewegt und sie „bewegt“ sich weiter.

Dieses Heft will anhand einer breiten Palette von Beiträgen diese Thematik beleuchten und die verschiedenen Autoren tragen wesentlich dazu bei, dass Sie, werte Leserin und werter Leser, zahlreiche Anregungen und Argumente für eine „*Bewegte Schule*“ finden können.

So zeigt beispielsweise *Hermann Städtler* (Hannover) in seinem Beitrag „*Bewegung macht Schule*“ auf, wieso wir eine *Bewegte Schule* brauchen und wie sie gelingen kann. *Manfred Wimmer* und *Martin Leitner* geben einen Überblick über die Entwicklung in Österreich wo sie u. a. auch auf die gemeinsame Weiterentwicklung der „*Bewegten Schule Österreich*“ und der „*Bewegten Schule Niedersachsen*“ hinweisen. Zusammen mit *Wolfgang Oebelsberger*, *Hermann Städtler* und *Marina Thuma* vermerken diese beiden Autoren auch im „*Grundsatzpapier für Bewegte Schule Österreich*“, dass Bewegung als Querschnittsaufgabe für das ganze System Schule zu sehen ist. In einem weiteren Beitrag („*Lernen braucht eine Bewegte Schule*“) beleuchten *Siegfried Kainberger* und *Martin Leitner* aktuelle neurowissenschaftliche Ergebnisse, die eindrucksvoll belegen, dass durch Bewegung sowohl die Effizienz des Lernens als auch die Voraussetzungen für das Lernen verbessert werden können.

Der Beitrag „*Mit Bewegung Lernen fördern und Schulqualität entwickeln*“ von *Gerold Brägger* (Winterthur, CH) gibt Einblick in die kreative und vielfältige Praxis einiger Schulen und beschreibt ausgewählte Bausteine.

Inhalt	
Im Gespräch	4
Basisinformation	6
<i>H. Städtler</i> : Bewegung macht Schule	6
<i>M. Leitner et al.</i> : Schulen in Bewegung bringen	10
<i>M. Wimmer & M. Leitner</i> : Bewegte Schule Österreich – Ihre Entstehung im Zeitraffer	13
<i>G. Brägger</i> : Mit Bewegung Lernen fördern und Schulqualität entwickeln	16
Wirkung der Bewegten Schule	21
<i>M. Leitner & S. Kainberger</i> : Lernen braucht eine Bewegte Schule	
Praxis	25
<i>P. Klein</i> : Bewegtes Lernen VS	25
<i>W. Bachl</i> : Bewegtes Lernen Sek I	28
Alle Schulstufen	35
Bewegte Pause	37
<i>P. Klein & M. Wiesmeyr</i> : Ein Beitrag zur täglichen Bewegungszeit	37
Sicherheit	39
<i>J. Rauch & P. Winkler</i> : Bewegungsförderung aus Sicht der Unfallprävention	
Pädagogische Bewegungsräume	41
<i>F. Hammerer</i> : Pädagogik und Raum	41
<i>R. Werthner</i> : Der Outdoorbereich der Schule als Motorikparadies	45
<i>M. Kumpfmüller</i> : Naturaktive Schulgärten	50
Ernährung	53
<i>C. Putscher</i> : Die gemeinsame Jause aus „Ernährungssicht“	53
<i>G. Thöni</i> : Brainfood	55
Dynamisches Sitzen	58
<i>D. Breithecker</i> : Ergonomische Anforderungen an Lernräume	
Good Practice	63

office@bewegungundsport.net

Verlag Brüder Hollinek – www.hollinek.at

Titelbild: © Hermann Städtler

¹) Hildebrandt-Stramann, R. & Laging, R. (2013). *Bewegte Schule. Bewegungsaktivierung im Kontext von Schulkultur*. In: Hildebrandt-Stramann, R., Laging, R. & Moegling, K. (Hrsg.): *Körper, Bewegung und Schule. Teil 1*. S. 54-75. Immenhausen. Prolog-Verlag.

„*Bewegtes Lernen*“ ist auch Thema von *Peter Klein*, der Praxisbeispiele für die Volksschule aufzeigt, während *Wolfgang Bachl*, *Christian Selinger*, *Christian Wiesinger* und *Erich Frischenschlager* zahlreiche Bewegungsimpulse für die Sekundarstufe anbieten. Dass die „*Bewegte Pause*“ einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Bewegungszeit darstellt, belegen *Monika Wiesmeyr* und *Peter Klein* in ihrem Artikel. Vor allem im Zusammenhang mit der „*Bewegten Pause*“ weist der Themenbereich „*Pädagogik und Raum*“ auf ein anregendes Bewegungsumfeld bzw. auf eine zur Bewegung animierende Infrastruktur hin. Während *Roland Werthner* und *Markus Kumpfmüller* sich den Außenräumen annehmen, beschreibt Franz Hammerer in seinem Artikel die Wirkkraft von Schulgebäuden.

Zu einer gesunden und bewegten Schule gehört aber auch eine ausgewogene Ernährung, wie dies *Christian Putscher* („*Die gemeinsame Jause aus Ernährungssicht*“) und *Günther Thöni* („*Brainfood für Schülerinnen und Schüler?*“) in ihren Beiträgen belegen.

Der Artikel „*Ergonomische Anforderungen an bewegungsfördernde Lernräume*“ von *Dieter Breithacker* (Wiesbaden) verdeutlicht wie schülerorientiertes Lernen, gesundes Verhalten und ergonomische Verhältnisse sich ergänzen.

Abschließend seien mir noch zwei Anmerkungen erlaubt:

Erstens: Dass die „*Bewegte Schule*“ in Österreich inzwischen eine enorme Ausweitung erfahren hat, ist zu einem großen Teil Herrn *Manfred Wimmer* zu verdanken. Ihm sei an dieser Stelle für seinen unermüdlichen und oft selbstlosen Einsatz herzlichst gedankt. Ein Dank gebührt aber auch allen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Bundesländern, die die „*Bewegte Schule*“ leben, umsetzen und weiterentwickeln.

Zweitens: Bei allem Engagement für eine „*Bewegte Schule*“ sei aber noch ein wichtiger Hinweis angeführt. *Bewegtes Lernen*, *Bewegte Pause* etc. sollen und dürfen den Schulsport nicht ersetzen bzw. ablösen. Das Unterrichtsfach „*Bewegung und Sport*“ hat einen fixen und wichtigen Platz im Fächerkanon und muss von gut ausgebildeten Lehrpersonen qualitativ hochwertig und in ausreichendem Umfang vermittelt werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen im Namen des gesamten Redaktionsteams viel Vergnügen beim Lesen dieser Sonderausgabe und verbleibe mit sportlichen Grüßen

Priv.-Doz. MMag. Dr. Klaus Greier

Im Gespräch

12 14. – 19 Juli 2015

14. Europäischer Kongress für Sportpsychologie 2015 in Bern

Vom 14. bis 19. Juli 2015 wird der 14. Europäische Kongress für Sportpsychologie durch das Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern durchgeführt. Es ist das erste Mal seit 24 Jahren (damals 1991 in Köln), dass der alle vier Jahre organisierte Kongress der FEPSAC wieder im deutschsprachigen Raum stattfindet.

Das Kongressthema „*Sport Psychology: Theories and Applications for Performance, Health and Humanity*“ deckt das ganze Spektrum sportpsychologischer Anwendungsfelder ab. Neben dem Leistungs- und Gesundheitssport kommen insbesondere der Schulsport, Sport mit Men-

schen mit Handicaps bis hin zu möglichen psychosozialen Effekten von sportlicher Aktivität und den Gebieten des motorischen Lernens und der Kontrolle im Programm zum Tragen. Für die sechs Hauptvorträge konnten renommierte Kolleginnen und Kollegen gewonnen werden, die die thematische Breite abdecken.

Alle Informationen zu den Anmeldeverfahren finden Sie auf der Kongresshomepage www.fepsac2015.ch. Um sich bereits im Vorfeld des Kongresses auszutauschen und aktuelle News zu erhalten, können Sie auch der Facebook-Gruppe beitreten.

Prof. Dr. Roland Seiler, Congress President
Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern, Schweiz