

Vorwort

In diesem Buch, das erstmals 1997 erschienen ist, wird die Unterrichtsmethode des Bewegten Lernens und der körperorientierten Freiarbeit („Chefstunde“) beschrieben. Seitdem hat die Methode des Bewegten Lernens im gesamten deutschsprachigen Raum Verbreitung gefunden und wird nicht nur im Grundschul- oder Sonderschulbereich angewandt. Es profitieren auch Kita, Vorschulklassen, Klassen der Sekundarstufe, Sonderpädagogik sowie Förderung und Therapie auffälliger Kinder (LRS, Dyspraxie usw.) von dem abwechslungsreichen und spielerischen Lernen.

Deshalb ist es mir ein besonderes Anliegen, dieses Buch völlig neu zu überarbeiten und einige der nach über 25 Jahren Bewegtem Lernen neu entstandenen Spielideen hinzuzufügen. Immer mehr Pädagogen aus Kita und Schule wollen den gesamten Körper des Kindes in das Lernen von kognitiven Inhalten mit einbeziehen. Es ist verblüffend zu beobachten, mit welcher Selbständigkeit und welchem Selbstverständnis die Schüler eigenverantwortlich bewegt lernen. Und es begeistert mich immer noch, mit wie viel Freude und Leichtigkeit körperliche und kognitive Lernprozesse spielerisch und gemeinsam geübt werden können.

Dafür und für die gute Zusammenarbeit in der Entwicklung und Gestaltung des Bewegten Lernens und der „Chefstunde“ möchte ich mich bei allen teilnehmenden Kindern, Lehrern und Therapeuten bedanken.

Besonderer Dank gebührt Nicola Schucker, Heidemarie Köhler und Petra Schlaier. Durch ihre unkomplizierte Kollegialität und kreative Offenheit, Neues auszuprobieren, konnten die Anfänge der Chefstunde entstehen.

Ich freue mich über jede Anregung, Kritik und Auseinandersetzung über diese Arbeit und über jede Weiterentwicklung der „Chefstundenidee“. Nur gemeinsam kann etwas bewegt werden.

Die neue Auflage dieses Buches widme ich meinen beiden erwachsenen Töchtern, die in ihrem Leben vieles energie- und liebevoll bewegen, auch mich als Vater immer noch.

1. Einleitung

Sie wollten das Kind, doch es kam das ganze Kind zur Schule – mit Bedürfnissen, aber auch mit vielen Möglichkeiten zu lernen.

Häufig wird in den letzten Jahren über die Auswirkungen und Symptome unserer Wohlstands- und Konsumgesellschaft berichtet. Speziell betroffen sind die Kinder. Ihnen fehlt es nicht nur an Bewegungsräumen, Spielplätzen und Freiräumen für unregelmäßiges Bewegen, Ausagieren, Ruhe, Kreativität und ungezwungenes soziales Miteinander. Kaum ein Kind kann der Reizüberflutung von Werbung, Konsumzwang, Video, Computerspielen, Internet und Handys widerstehen. Konkrete Handlungen sind auf ein Minimum reduziert und leicht reproduzierbar anwendbar, was für ein Suchtpotential! Tatsächliche Erfahrung und direkte Kommunikation schwinden. Vorgefertigte Spielmaterialien erlauben nur noch einzelne Handgriffe und vorgeplante Spielsituationen. Das breite Freizeitangebot lenkt Wünsche und Verhalten in reglementierte Bahnen. Außerdem ist ein enorm gestiegener Leistungsdruck und Konkurrenzkampf schon bei kleineren Kindern zu beobachten. So bemerken nicht nur Ärzte den Zuwachs an Bewegungsmangel, Haltungsschäden, Teilleistungs- und Konzentrationsstörungen in Kita und Grundschulen. Die Krankenkassen schlagen Alarm, weil erwiesen ist, dass durch fehlende positive kindliche Bewegungserfahrung viele Krankheiten im Alter (Adipositas, Herzinfarkt usw.) entstehen oder verstärkt werden können.

Die Schule wird mit dieser veränderten Kindheit und seinen fatalen Auswirkungen auf die kindliche Gesundheit und vor allem auf das kindliche Lernverhalten konfrontiert. Die Pädagogen können weder diesen gesellschaftlichen Trend aufhalten, noch alle daraus entstehenden gesundheitlichen und kognitiven Folgen beheben, fühlen sie sich doch in der Pflicht, in erster Linie Unterrichtsstoff zu vermitteln, was außerdem bei herkömmlichen Methoden gleichermaßen anstrengender geworden ist. Unter diesen Stressfaktoren erscheint in der Schule immer noch der vorgegebene genormt methodisch-didaktische Weg, meist in Frontalbetrieb, als anscheinend schnellste, einfachste und deshalb bevorzugte Unterrichtsform. Alle Kinder sollen gleichzeitig den gleichen Lernstoff gleichschnell auf die gleiche Art und über die gleichen Sinneskanäle lernen, still und ruhig sitzend, nur unter Einsatz von visueller und akustischer Wahrnehmung und Handgeschicklichkeit. Obwohl kaum eine Lehrkraft längere Zeit am Stück sitzt, während dies vom Kind tagtäglich erwartet wird. Obwohl als Folge des ruhigen Sitzens eindeutig belegt ist, dass nach zwei Jahren Schule 22 % der Kinder adipös sind, während es bei der Einschulung nur 3 % waren, bzw. dass nach zwei Jahren Schule 49 % der Kinder haltungsgestört und 16 % haltungsschwach sind, während bei der Einschulung zwar 52 % haltungsschwach, aber keines haltungsgestört war (Studie von Wasmund-Bodenstedt 1983). Obwohl deutlich sichtbar die Lernmotivation der Schulkinder mit fortschreitender Schuldauer rapide sinkt und nach zwei Schuljahren fast die Hälfte aller Schüler schulmüde geworden sind. Obwohl nachweislich ein hoher Prozentsatz an Unterrichtszeit und Energie für die ständig benötigte und gelenkte Motivierung der Klasse, für die Aufrechterhaltung der äußerlichen Ordnung, für die Anpassung aller Kinder an das gleiche Lernniveau und für notwendige Leistungskontrollen verloren geht. Dieses

Dilemma gilt es zu lösen und beide, Kinder und Pädagogen, brauchen Unterstützung, um Stress zu reduzieren und wieder freudvolles Lernen, „wie im Spiel“, in Schulen zu ermöglichen; dazu werden dringend neue Wege gebraucht, bzw. sollten schon erprobte wieder zur Anwendung kommen.

***Was war eigentlich schön in meiner eigenen Schulzeit?
Meist sind es ähnliche Ereignisse, die positiv im Gedächtnis haften:
Pausen, Schulausflüge und evtl. Sportunterricht, aufgrund von
Bewegungs- und Kontaktmöglichkeit bzw. präsente, engagierte und
unterstützende Pädagogen aufgrund von „Beziehungs“-möglichkeit bzw.
besondere Aufbereitung des Lehrstoffes aufgrund von Bedeutsamkeit und
Handlungserleben – Warum nicht meinen Unterricht so gestalten,
dass er mir (auch als Schüler) selbst gefallen würde?***

(vgl. die drei B's der kindlichen Entwicklung, Kapitel 2.2)

Kinder würden den Lernraum Schule eindeutig so gestalten, dass sie mehr Bewegungsfreiheit, handlungsorientiertes Lernen und Selbstbestimmung erhalten würden (Studie der Universität Bayreuth).

Auch in den Schulämtern und Kultusministerien wird die Gefahr der Verarmung an Bewegungs- und Sinnesvielfalt und deren Auswirkung auf die Denkfähigkeit erkannt. In den Lehrplänen werden spielerische Bewegung, Förderung von Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Handlungsleistungen oder Freiarbeit als Voraussetzung für persönliche und kognitive Entwicklung beschrieben: „Spielen ist eine Form des Lernens in der Grundschule ... Im Spiel kann vielseitiges Lernen ermöglicht werden ... Freies Arbeiten ermöglicht den Kindern, selbständig und verantwortlich mit Hilfe vorbereiteter oder von ihnen selbst eingebrachter Materialien zu lernen ...“ (Bildungsplan 1994). „Das zweckfreie, übende Spiel und die schöpferische Tätigkeit zur Erhaltung und Entfaltung der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte ... offene Lernsituationen ...“ (Bildungsplan 1990, S. 14). „Bewegung als Prinzip ist grundlegende Bedingung und wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen Erziehung. Bewegungserziehung sollte deshalb nicht ausschließlich auf den Sportunterricht beschränkt bleiben, sondern sich auf alle Unterrichtsbereiche erstrecken“ (Bildungsplan 1990, S. 494).

Montessori, Freinet, Dewey und andere Reformpädagogen haben schon früher die Wichtigkeit des Handlungsaspektes und der offenen Lernsituation in Selbstverantwortung propagiert und erprobt. Heutzutage werden diese Ansätze von den Forschungsergebnissen der Neurobiologen belegt, auch wenn das menschliche Gehirn noch lange nicht als endgültig erforscht gelten kann.

Seit einigen Jahren verbreiten sich in vielen Ländern Initiativen für vermehrte Bewegung in Kita und Schule, vom beweglichen Sitzen auf Sitzbällen, Lernen im Stehen und Gehen, 5-Minuten-Bewegungspausen nach jeder Unterrichtseinheit, tägliche Bewegungszeiten, kind- und spielgerechter Gestaltung von Pausenhöfen, multisensorischen und multimedialen Unterricht bis hin zu Bewegungs- und Waldkindergärten, Grundschulen mit bewegungserzieherischem Schwerpunkt, Bewegte Klasse, Bewegte Schule, Gesunde Schule usw. Fächerübergreifende Projekte werden mit den Kindern gemeinsam erar-

beitet und durchgeführt. Sportpädagogen befürworten im Sportunterricht offene Spiel- und Bewegungssituationen, z. B. Bewegungsbaustellen, Erlebnis- und Abenteuersport. Das Bewegte Lernen entstand in einer Sonderschule, um bewegungshungrigen Kindern, die den „Sinn des Stillsitzens“ nicht verstanden, über das Medium Bewegungserfahrung schulisches Lernen zu ermöglichen. In diesem Sinne wurde seit 1991 versucht, die Aspekte von gesamtkörperliches Lernen mit psychomotorischem Übungsmaterial und Freiarbeit in Selbstverantwortung unter dem Zeichen des freudvollen Lernens miteinander zu verbinden.

Das Kind kickt eine vorgegebene Anzahl Bälle in zwei Tore, zählt die Bälle in beiden Toren und notiert die Rechnung auf dem Arbeitsplatz.

(Zahlzerlegung, Abzählen; Visumotorik)

Diese Unterrichtseinheiten werden „Chefstunde“ genannt. Nicht der Erwachsene, das Kind steht im Mittelpunkt. Das Kind ist der „Chef“! Vorausgegangen waren langjährige Erfahrungen im sportpädagogisch-therapeutischen Bereich mit der Gestaltung von Bewegungsräumen zur kindzentrierten Bewegungsförderung. In diesen Räumen üben die Kinder spielerisch und selbständig in Einzelsituation, im Klassenverband oder mit mehreren Klassen, in der Sporthalle oder Therapiezimmern. Die faszinierenden Beobachtungen vom selbstverantwortlichen, motivierten Üben und Lernen, dem freudvollen Abbauen von Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Selbstbewusstseinsdefiziten brachten den Anstoß, diese pädagogisch-therapeutische Grundidee in das Klassenzimmer zu übertragen. Die Schüler können seitdem über Spielfreude, Material und Bewegung zu kognitiven Erkenntnissen bzw. über kognitive Wissbegier zu Bewegungs- und Körpererfahrungen gelangen.

In verschiedenen Studien (z. B. an der Universität Leipzig oder im Rahmen des Projektes Bewegte Klasse in Niederösterreich) wurde eindeutig erwiesen, dass Bewegung nicht nur gut für die Gesundheit ist, sondern auch für den Schulerfolg. Kinder, die sich im Unterricht viel bewegen können, zeigen neben gesteigerter koordinativ-motorischer Fähigkeiten deutlich mehr Lernfreude und Konzentrationsfähigkeit, auch das soziale Klima in den Klassen und die Leistungen der Schüler verbessern sich eindeutig. In Sportschulen und Bewegungskindergärten macht man ähnliche Erfahrungen: Bewegung und Lernen sind keine Gegensätze, sondern ein untrennbares und erfolgreiches Doppel. Sport unterstützt sogar gezielt das Lernen: gute Augenbeweglichkeiten durch Ballspiele erleichtern den Kindern, konzentriert Ausführungen an der Tafel zu verfolgen, Seilspringen und Klettern fördert das Lernen von Mathematik. Kinder können in der Schule besser lernen und bessere Lernerfolge erzielen, wenn sie in den ersten beiden Stunden Sport haben (Studie von Spitzer an der Uniklinik in Ulm). Kitakinder, mit Bewegtem Lernen gefördert, zeigen einen deutlichen Zuwachs in mathematischen und verbalen Fähigkeiten, vergleichbar den 6jährigen Kontrollkindern, Waldkindergartenkinder 10% bessere motorische und schulische Leistungen als vergleichbare Kinder aus herkömmlichen Kita, wie z. B. Konzentrationsausdauer und Lernbereitschaft. Eine Therapie oder Förderung

von beispielsweise LRS-Kindern, die Bewegung und Körpererfahrung als Medium mit benutzt, kann hilfreicher sein als ein ausschließliches Behandeln am Tisch. So können Mangel an kindlicher Bewegung, Gesundheit, Konzentration und Lernbereitschaft gleichzeitig zu Schulstress und Hilflosigkeit der Pädagogen abgebaut werden, ohne sich zwischen Vermittlung von Lerninhalten und Bewegungs- und Verhaltensförderung der Kinder zerreißen zu müssen. Auch wenn das Verlassen des ständigen Frontalunterrichts vielleicht ausprobierende kleine Schritte auf neuen Wegen mit zunächst mehr Vorbereitung benötigt, kann man in der Gruppe sofort die erleichternde und bereichernde Auswirkung einer bewegten und bewegenden Lernsituation erleben. Und auch uns Erwachsenen tut Bewegung und spielerisches Lehren gut.

Wenn Kinder wieder motiviert, freudvoll und von sich aus lernen (wollen), wenn Unterrichtsstunden lebendig und „ansteckend“ sind und wenn Störungen abnehmen, dann macht Unterrichten, das Begleiten des kindlichen Wissens, auch uns Erwachsenen wieder Freude und spendet Energie anstatt uns auszulaugen – dann und nur dann, ist wieder Bewegung und Leben im bunten gemeinsamen Alltag der Schule.



Die in diesem Buch aufgeführten Lernspiele wurden in der Praxis ausprobiert, verändert und variiert. Diese stattliche Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie will eher einen Anstoß geben, mit welchen – manchmal alltäglichen – Materialien das kognitive Lernen in das Dreidimensionale übertragen werden kann, und mit welchen verblüffend einfachen Regelveränderungen oder -erweiterungen herkömmlicher Bewegungsspiele verschiedene funktionelle Bereiche bzw. kognitive Lerninhalte angesprochen werden können. Diese Lernspiele werden an die verschiedenen (Vor-) Schulformen, Klassenstärken, therapeutischen Settings oder personellen Strukturen

eventuell modifiziert und angepasst werden müssen. Das Buch kann und will keine fertigen Patentrezepte für alle Unterrichtssituationen liefern.

Die hier **vorgestellten Argumente** für ein Bewegtes Lernen und dessen theoretischen und strukturellen Hintergrunds sollen uns Erwachsene den Rücken stärken, dass prinzipiell spielerische Bewegung dem Unterrichtsinhalt, den Kindern und nicht zuletzt uns Erwachsenen gut tun.

Außer der Fülle an Lernspielideen des Hauptteils werden am Ende des Buches viele weitere Bewegungsmöglichkeiten kurz vorgestellt, sodass für jede Unterrichtsstunde wirklich das passende Bewegungsangebot ausgewählt werden kann.

Den einzelnen Spielideen im Praxisteil des Buches ist ein **Piktogramm** vorangestellt, um die Zuordnung zu Kita, Primar- und Sekundarbereich zu erleichtern. Der sonderpädagogische und therapeutische Bereich findet aus diesen drei Bereichen alters- und leistungsentsprechende Angebote.

Die Lernspiele sind nach **Unterrichtsfächern** untergliedert, wobei Englisch und Sachkunde nur exemplarisch aufgeführt sind – es lassen sich weitere Spielideen aus den anderen Fächern ableiten, beispielsweise können viele Spiele aus dem Bereich Deutsch auch in Englisch verwendet werden.

Die wichtigsten **kognitiv-körperlichen Lerninhalte** sind jeweils dem Spiel angefügt, auf das vollständige Aufzählen aller Inhalte jedes Spieles wurde wegen der Übersichtlichkeit verzichtet. Damit bestimmte Lernspielinhalte schneller aufgefunden werden können, wurden am Buchende Stichwortverzeichnisse für therapeutische bzw. pädagogisch-kognitive Lernziele angelegt.

Auch wurden wichtige Schritte zum Erlernen von Lesen, Schreiben, Rechnen zusammengefasst, um Therapeuten mit schulischem Lernen vertrauter zu machen. Die Begriffserklärungen therapeutischer Lernziele dagegen sollen helfen, eventuelle Lücken im Wissen der Pädagogen zu schließen.

Mögen mir alle Pädagoginnen, ErzieherInnen, PsychomotorikerInnen und TherapeutInnen verzeihen, dass ich in diesem Buch der Einfachheit halber nur den Begriff „der Pädagoge“ bzw. „der Erwachsene“ verwende, genauso wie nur den Begriff „Unterricht“ auch anstelle von „Therapieeinheit“ oder „Behandlung/Förderung“.