

Christina Müller

Bewegte Grundschule

Anregungen für mehr Bewegung
in der Grundschule

4. Auflage



ACADEMIA

Christina Müller

Bewegte Grundschule

Anregungen für mehr Bewegung
in der Grundschule

4., aktualisierte und erweiterte Auflage



ACADEMIA





Onlineversion
Nomos eLibrary

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-98572-048-4 (Print)

ISBN 978-3-98572-049-1 (ePDF)

4., aktualisierte und erweiterte Auflage 2022

© Academia – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Baden-Baden 2022. Gesamtverantwortung für Druck und Herstellung bei der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. Alle Rechte, auch die des Nachdrucks von Auszügen, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung, vorbehalten. Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Besuchen Sie uns im Internet
academia-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung: Schulen kommen in Bewegung	17
1 Bewegung im Leben von Kindern – Anspruch und Wirklichkeit	21
1.1 Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Kindern	21
1.1.1 Bewegung als anthropologisch begründbares Grundbedürfnis von Kindern	21
1.1.2 Bedeutungsaspekte der Bewegung für die kindliche Entwicklung	23
1.2 Die Bewegungswelt und das Bewegungsverhalten von Kindern	37
1.3 Bewegte Grundschule gestalten – eine Querschnittsaufgabe	42
1.4 Ein pädagogisches Konzept der bewegten Grundschule	50
1.4.1 Theoretische Positionen	51
1.4.2 Hauptzielstellung und Teilziele	52
1.4.3 Bereiche und Teilbereiche	57
2 Bewegter Unterricht	63
2.1 Bewegtes Lernen	63
2.2 Dynamisches Sitzen	84
2.2.1 Befähigung zu einem bewegten Sitzverhalten	85
2.2.2 Veränderung der Sitzbedingungen	91
2.2.3 Bewegung in das Sitzen bringen	98
2.3 Auflockerungsminuten	101
2.3.1 Spielerische Gymnastik	104
2.3.1.1 Spielerische Gymnastik mit Körperteilen	105
2.3.1.2 Spielerische Gymnastik mit Alltagsmaterialien (Korken, Luftballon, Kissen, Stühlen, Lineal, Tücher)	109
2.3.1.3 Spielerische Gymnastik mit Partnern	113
2.3.2 Kleine Kunststücke	114
2.3.3 Bewegungsgeschichten	117
2.3.4 Rhythmisch-musikalische Bewegungsspiele	124
2.3.4.1 Rhythmusübungen	126
2.3.4.2 Bewegungslieder	130
2.3.4.3 Tanzspiele	138
2.3.5 Darstellendes Spiel	143
2.4 Entspannungsphasen	149

Inhaltsverzeichnis

2.4.1 Kennlern- und Kontaktspiele	153
2.4.2 Spiele mit der Ruhe	157
2.4.2.1 Entspannende Spiele	158
2.4.2.2 Kleine Stilleübungen	161
2.4.3 Wahrnehmungsspiele	166
2.4.4 Entspannungsübungen	172
2.4.4.1 Atemübungen	172
2.4.4.2 Anspannung und Entspannung	175
2.4.4.3 Spielerische Massage	180
2.4.4.4 Entspannungsgeschichten	185
2.5 Bewegungsorientierte Projekte	188
2.5.1 Parallele Behandlung bewegungsorientierter Themen in einem fachübergreifenden Unterricht	188
2.5.2 Bewegungsorientierte Projekte	191
2.6 Individuelle Bewegungszeit	203
2.6.1 Möglichkeiten und Grenzen	203
2.6.2 Mögliche Handlungssituationen	206
3 Bewegte Pause	211
3.1 Ziele der bewegten Pause	211
3.2 Ideensplitter für bewegte Pausen	215
3.2.1 Bewegte Pausen im Klassenzimmer	215
3.2.2 Das Schulhaus als Bewegungsraum	217
3.2.3 Bewegte Hofpausen	219
3.3 Die Gestaltung von bewegten Pausen	224
4 Bewegtes Schulleben	227
4.1 Ganztagsangebote für Bewegung, Spiel und Sport	229
4.2 Spiel- und Sportfeste	231
4.3 Wandertage und Klassenfahrten	237
5 Schulsport als Fundament einer bewegten Schule	249
5.1 Beitrag des Schulsports zur bewegten Grundschule	250
5.1.1 Ergänzung und Erweiterung	250
5.1.2 Impulsgebung	255
5.2 Facheigene Ziele des Schulsports in der Grundschule und Aspekte der methodischen Gestaltung	257
6 Bewegte Freizeit	261
6.1 Zusammenarbeit mit den Familien	263
6.2 Kooperationen mit (bewegten) Horten	273
6.3 Gesellschaftliche Integration	279

7 Qualifizierung für die Gestaltung einer bewegten Grundschule	285
7.1 Wie bringe ich meine Schule in Bewegung?	285
7.2 Bewegte Grundschule als Thema in der Lehrerbildung und -fortbildung	297
7.3 Vorschläge für ein Konzept zur Aus- und Fortbildung	300
Literatur	309
Anhang	329
Anhang 1: Bilder für Bewegungsgeschichte (Biewald, 1997)	330
Anhang 2: Massagegeschichten (Petzold, 1997a)	332
Anhang 3: Entspannungsgeschichten (Lang, 1997)	337
Anhang 4: Gehirngymnastik (Brain-Gym)	342
Anhang 5: Gummitwist	346
Anhang 6: Elternbriefe	347
Anhang 7: Lernprogramme mit Bewegungsanregungen	364
Anhang 8: Bedeutung der Bewegung	365
Bildnachweis	367

Vorwort zur 1. Auflage

Bei einer Schülerbefragung wurde deutlich, dass für Grundschul Kinder das Stillsitzen in den meisten Fächern „nicht schön, blöd, langweilig und sehr schwer“ ist und sie sich mehr Bewegung im Deutsch- oder Mathematikunterricht wünschen (Müller et al., 1993). Eine von uns durchgeführte Literaturanalyse zeigte, dass Fragen nach Bewegungsaktivitäten im Schulalltag schon seit mehreren Wissenschaftler- und Lehrer generationen von Interesse sind. Positive Auswirkungen auf die Lernleistung und Persönlichkeitsentwicklung konnten in fast allen Untersuchungen nachgewiesen werden. Wir stellten uns die Fragen: Warum bestimmt trotz Lockerung bewegungsbezogener Regeln durch unterschiedliche Formen des offenen Unterrichts ein „typischer Sitzunterricht“ noch zu häufig den Schulalltag? Warum kommt Schule so schwer in Bewegung?

Antworten fanden wir auf unterschiedlichen Ebenen, so in fehlender Integrationsleistung unterschiedlicher Wissenschaftsgebiete bezüglich der Bewegungserziehung, in einer Unterbewertung der Rolle der Bewegung im Schulalltag seitens der Administration, in einem zu traditionellen Unterrichtsverständnis der Lehrer, in unzureichender Sensibilisierung für die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung und in fehlender Handlungskompetenz bezüglich der Gestaltung von Bewegungsaktivitäten bei Lehrern und Eltern sowie in ungünstigen materiellen Bedingungen u. a.

Wir schlussfolgerten, dass Chancen für mehr Bewegung in der Schule nur bestehen, wenn Veränderungen auf diesen unterschiedlichen Ebenen anvisiert werden. Mit diesem Anspruch konzipierten wir das Forschungsprojekt „Bewegte Grundschule“, das von 1996 bis 2000 in vier Versuchsschulen in Sachsen und einer Schule in Rheinland-Pfalz erprobt wurde.

Diesem Zeitplan folgend stellt dieses Vorwort, welches wie üblich nach Beendigung des Buchmanuskriptes geschrieben wurde, einen Rückblick dar, schließt aber gleichzeitig in den Dank die Bitte der Autorin um eine ergebnisorientierte weitere Zusammenarbeit ein.

Wenn im Vorwort und auch im gesamten Buch von „wir“ die Rede ist, dann sind dies die Mitglieder der Forschungsgruppe „Bewegte Grundschule“ im Bereich Sportpädagogik der Fakultät Erziehungswissenschaften der Technischen

Vorwort zur 1. Auflage

Universität Dresden. Ohne die sehr kritischen, aber immer konstruktiven Beratungen, ohne die zahlreichen Ideen der Mitglieder der Forschungsgruppe und ohne deren weit über die beruflichen Verpflichtungen hinausgehendes Engagement wäre das Projekt nicht konzipiert, nicht realisiert worden und dieses Buch hätte von mir nicht geschrieben werden können. Deshalb bedanke ich mich in besonderem Maße bei Frau Marit Obier, Frau Martina Volkmer, Frau Ruth Mathe, Herrn Ralph Petzold, Herrn Mario Loncke † sowie bei den Studenten, die sich vor allem im Rahmen von Belegarbeiten, wissenschaftlichen Arbeiten, Vordiplomarbeiten u. a. ergebnisorientiert in die Arbeit von Teilforschungsgruppen eingebracht haben bzw. gegenwärtig einbringen.

Die Projektidee ist in enger Zusammenarbeit mit der Universität Koblenz-Landau entstanden. Mein Dank gilt Frau Helga Pollähne und Herrn Prof. Dr. Hanns Petillon, der mit seinen theoretischen Positionen aus grundschulpädagogischer Sicht und seinen Erfahrungen auch aus der wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuches „Lern- und Spielschule in Rheinland-Pfalz“ wesentliche Denkanstöße und forschungsmethodische Beratung gegeben hat.

Mit den Grundschuldidaktikern der Fakultät Erziehungswissenschaft der TU Dresden, Frau Dr. Elke Germann, Frau Dr. Irene Scholze und Herrn Dr. Steffen Wittkowske, haben mir weitere Experten mit ihren Hinweisen zur Seite gestanden. Ich bedanke mich für die Beratung zu speziellen Fragestellungen von Frau Dr. Barbara Haupt (Jena), Herrn Prof. Dr. Peter Hirtz (Greifswald), Herrn Prof. Dr. Arno Zeuner (Leipzig), Herrn Prof. Dr. Klaus Koinzer (Chemnitz) und Prof. Dr. Gerhard Hecker (Köln).

Ein Konzept nur aus den Köpfen von Wissenschaftlern bliebe ohne Praxisbezug ein theoretisches Konstrukt.

Den Hauptanteil der Arbeit bei der Umsetzung und Vervollkommnung des Konzeptes haben selbstverständlich die Kolleginnen und Kollegen der Versuchsschulen:

Grundschule Cossebaude, 109. Grundschule Dresden, Grundschule Hermsdorf,
Grundschule Tharandt, Grund- und Hauptschule Böbingen-Gommersheim

Mein Dank gilt auch den Kolleginnen und Kollegen der Kontrollschulen, die uns bei der Gewinnung von Vergleichsdaten unterstützen:

4. Grundschule Dresden, 91. Grundschule Dresden, Grundschule Reichenberg/Boxdorf, Grund- und Hauptschule Lustadt

Die förderlichen Kontakte mit Vertretern anderer, ebenfalls mehr Bewegung in der Schule anzielender Konzepte in Deutschland, der Schweiz, Österreich und Belgien habe ich als sehr angenehm empfunden. Vor allem das offensichtlich ver-

einende Bemühen aller Enthusiasten einer bewegten Schule, trotz vieler Schwierigkeiten Lösungen im Interesse der Kinder zu finden, beeindruckte mich sehr.

Das Projekt wäre nicht Realität geworden ohne:

- die entsprechenden Genehmigungen durch das Sächsische Staatsministerium für Kultus und die Unterstützung besonders des Referates für Schulsport,
- die finanzielle Unterstützung durch die AOK Sachsen und des Bundesverbandes der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand,
- das Verständnis vieler Eltern,
- die freundliche Genehmigung des Verlages HALB & HALB, Abbildungen mit der Symbolgestalt für die Grundschule in Sachsen, genannt „Murmel“, in verschiedenen Veröffentlichungen, so auch in diesem Buch, verwenden zu dürfen,
- und natürlich die Kinder.



Den Mädchen und Jungen an den Versuchsschulen gilt mein größter Dank. Sie haben sehr freudig und selbständig bewegte Grundschule mitgestaltet. Durch ihren oft problemlosen Umgang mit den Inhalten der bewegten Schule halfen und helfen sie, Bedenken und Unsicherheiten der Erwachsenen schnell aus dem Weg zu räumen.

Insgesamt wird sicher deutlich, dass eine tragende Komponente des Projektes „Bewegte Grundschule“ bisher und hoffentlich auch zukünftig im Aufeinander-zugehen der direkt und indirekt Beteiligten liegt und ebenso im gemeinsamen Bemühen, im Interesse der Kinder Lösungen für mehr Bewegung in der Schule zu finden.

Diese Erfahrungen des Miteinanders sind für mich persönlich eines der beachtenswerten Ergebnisse unseres Projektes.

Dresden, März 1999

Christina Müller

Vorwort zur neu bearbeitenden 3. Auflage

Seit dem Erscheinen der 1. Auflage sind über 10 Jahre vergangen. In viele Grundschulen ist vermehrt Bewegung gekommen. Langsam verbreitet sich das Konzept auch in weiterführenden Schulen.

Der Blick der Forschungsgruppe „Bewegte Schule“ ist längst über den Grundschulbereich hinaus gerichtet. Ab 2000 wurde das Konzept der bewegten Schule für weiterführende Schulen entwickelt, dort erprobt und mit einer Längsschnittstudie über fünf Jahre wissenschaftlich begleitet (Müller & Petzold, 2014). Für die langjährige Zusammenarbeit gilt unser Dank dem Humboldt-Gymnasium in Radeberg, den Mittelschulen in Tharandt, Medingen und Wiesa sowie den Kontrollschulen: Gymnasium Dresden-Plauen, Mittelschule Boxdorf, Mittelschule Heidenau.

In den letzten Jahren wurden ausgehend von der bewegten Grundschule konzeptionelle Weiterentwicklungen für den Hort (Müller, 2009) und für den Kindergarten (Müller, 2008) vorgenommen. Diese Überlegungen blieben nicht ohne Rückwirkungen für den Grundschulbereich. Ebenso erfordern Veränderungen in der Schulwirklichkeit, wie die Ganztagesangebote oder die Zertifizierung von bewegten Schulen, Ergänzungen.

Deshalb war für die 3. Auflage der „Bewegten Grundschule“ eine umfassende Bearbeitung notwendig. Verändert wurden besonders die Kapitel 5 und 7. Erweiterungen betreffen aber ebenso alle anderen Kapitel.

Wir hoffen mit der 3. neu bearbeiteten Auflage weitere Grundschulen für mehr Bewegungsaktivitäten begeistern zu können. Des Weiteren wollen wir zu pädagogisch sinnvollen Übergängen unter dem Bewegungsaspekt anregen vom Kindergarten – über die Grundschulen – zu den weiterführenden Schulen sowie zu Kooperationen mit den Horten. Im Interesse der Kinder ist dies auf in jedem Fall!

Leipzig, März 2010

Christina Müller
und die Forschungsgruppe „Bewegte Schule“

Vorwort zur neu bearbeitenden und erweiterten 4. Auflage

Seit dem Erscheinen der 3. Auflage sind wieder über 10 Jahre vergangen. Die Schulwirklichkeit und die Bewegungswelt von Kindern haben sich verändert. Das Konzept der bewegten Schule hat weitere Verbreitung erlangt. Eine Reihe von Schulen und Kitas konnte in Sachsen zertifiziert werden. Vielfältige Erfahrungen und neue Ideen sind sowohl in der Forschungsgruppe als auch vor allem an den Schulen entstanden.

Aus diesen Gründen wurde für die 4. Auflage eine umfassende Bearbeitung notwendig, die sich besonders auf folgende Schwerpunkte bezieht:

- Die Gestaltung einer bewegten Grundschule wird in der 4. Auflage als eine Querschnittsaufgabe konkretisiert, die sowohl innerhalb der Grundschule als auch entlang des Bildungsweges von der Kinderkrippe – über den Kindergarten – bis zur Grundschule und dem Hort – und bis zu den weiterführenden Schulen zu konzipieren ist. Damit dies gelingen kann, werden Verbindungen innerhalb der Grundschule ausgewiesen und auf Querschnittsaufgaben entlang des Bildungsweges hingewiesen. Zur Unterstützung wurden formelle Anpassungen an die Struktur und Form der Bücher „Bewegte Kita“ (Müller, 2021) sowie „Bewegte Schule“ (Müller & Petzold, 2014) vorgenommen. Einige Beispiele aus diesen Büchern wurden übernommen.
- Die 4. Auflage enthält auch förderschwerpunktübergreifende Aspekte für inklusive Bildungsprozesse bzw. für Förderschulen, die aus der Zusammenarbeit mit solchen Schulen entstanden und im Buch „Bewegte Schule für alle“ (Müller & Dinter, 2020) veröffentlicht sind.
- Bei der Überarbeitung wurden weitere Ideen aus zertifizierten bewegten Grundschulen aufgenommen. Für die gute Zusammenarbeit im Sinne eines gegenseitigen Prozesses des Gebens und Nehmens bedanken wir uns.
- Die Medienhinweise wurden ergänzt und aktualisiert. Die angegebene Literatur ist teilweise auch als E-Book, als PDF-Datei zum Downloaden, als Hörbuch im Internet aufzufinden oder wird als Bücher im gebrauchten Zustand angeboten.

Vorwort zur neu bearbeitenden und erweiterten 4. Auflage

Wir hoffen, dass wir mit der 4. Auflage noch weitere Grundschulen für mehr Bewegung im Schulalltag interessieren und ihnen Hilfe für die Umsetzung geben können.

Leipzig, April 2022

Christina Müller
und die Forschungsgruppe „Bewegte Schule“
der Universität Leipzig