

Immer in Bewegung - Bewegungsorientierte Jugendarbeit

Renate de Almeida, Koen Milis

EHSAL Europese Hogeschool Brussel, Belgien

Teil 1: Praktische Handlungsanleitung und didaktisches Vorgehen

Hintergrund und Schlüsselbegriffe:

Die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen hat sich in den westlichen Industriegesellschaften grundlegend verändert.

Obwohl die Kinder in unserer Gesellschaft scheinbar alles haben, kaum mehr direkte Not leiden und ganze Industriezweige mit den vermeintlichen kindlichen Bedürfnissen befasst sind, werden immer mehr von ihnen um unverzichtbare Erfahrungen für ihre Entwicklung gebracht. Ihr Bewegungsraum und ihre Bewegungsfreiheit werden immer mehr eingeschränkt (Einschränkung von unkontrollierten Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten). Das Straßenspiel, bisher ein Teil ihres Lebens, den sie selbst bestimmen konnten („Straßenkindheit“), löst sich zunehmend auf. Den Kindern werden geschützte, abgeschlossene Räume zugewiesen. Dadurch werden großräumige Bewegungsaktivitäten, intensive Körpererfahrungen, der freie Umgang mit Materialien im Haus und in der Natur eingeschränkt. Darüber hinaus sind zunehmend Konzentrationschwierigkeiten bei den Heranwachsenden zu beobachten und nachgewiesen.

Diese Enteignung der Orte bringt für die Kinder einen einschneidenden Verlust an Erfahrungen mit sich, ganz abgesehen von den gesundheitlichen Defiziten, die aus dem Bewegungsmangel resultieren. Die vielfältigen Medieneinflüsse führen dazu, dass Kinder immer mehr Erfahrungen aus „zweiter Hand“ machen. Ihre Sinnestätigkeit wird auf die akustische und visuelle Wahrnehmung beschränkt. Sie entdecken die Welt nicht mehr durch eigene Bewegung, durch eigenes Handeln, Ausprobieren und Experimentieren. Kinderwelt ist aber Bewegungswelt!

Diese Vernachlässigung von Bewegung hat auch Auswirkungen auf die verschiedenen Lernbereiche der Kinder. In allen Bereichen der Schule kann Raum und Zeit für mehr Bewegung eingeräumt werden, ohne den Unterrichtsstoff zu vernachlässigen. Schulgebäude, Pausenhof und Klassenzimmer können bewegungsfreundlich gestaltet werden. **Bewegungsstunden** verbessern nicht nur das individuelle Wohlbefinden und die Lernmotivation des Einzelnen, sondern auch die Lernatmosphäre der Klasse. Schon kurze **Bewegungspausen** von fünf Minuten für die ganze Klasse ermöglichen ein ruhigeres, effektiveres Lernen im weiteren Unterrichtsverlauf. Jungen zeigen sich während des Unterrichts häufig auffällig, erfordern viel Aufmerksamkeit und provozieren Störungen. Sie spielen sich oft durch Frechheiten und Zappeligkeiten in den Vordergrund, sind vielfach ständig in Bewegung.

Eine vorübergehende und phasenweise Trennung nach Geschlechtern kann ab und zu notwendig und sinnvoll sein. Aktivitäten in geschlechtshomogenen Gruppen führen zu einer Stärkung der Jungen. Das Spielen von Jungen untereinander kann auch die Verbissenheit, den Ehrgeiz, den Druck „des Bessereins“ reduzieren und abbauen. Die hier angebotenen Aktivitäten können dazu beitragen, dem wachsenden Bewegungsmangel der Schulkinder entgegenzuwirken und zu einer bewegungsfreudigen Schule beitragen.

Angrenzende Themenbereiche:

Körper und Gesundheit, Selbstwertgefühl und Selbsteinschätzung, Identität, Reflexion von Geschlechterrollen im Umfeld

Materialien:

- Kleines Kissen
- Turnmatten
- Rollbrett

Dauer:

- Für Bewegungspausen ca. 5 bis 10 Minuten;
- Für Bewegungsstunden jeweils eine Unterrichtseinheit von 45 Minuten (einsetzbar im Klassenunterricht, auf dem Pausenhof, für Bewegungsstunden, in der Nachmittagsbetreuung).

Gruppengröße:

- Ab 8 bis ca. 20 Jungen;
- Auch durchführbar mit der gesamten Klasse.

Alter:

Jungen von 6 bis 9 Jahren (1. bis 3. Schulstufe).

Ziele:

- Die Bewegungsfreude der Kinder erhalten;
- Motorische und koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten erproben und verfeinern (Kraft, Schnelligkeit, Reaktion, Gleichgewicht);
- Konditionelle Fähigkeit (Ausdauer) entwickeln;
- Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens als Ausgleich zum schulischen Alltag;
- Selbstvertrauen und Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken;
- Teamgeist, Kooperation, Fairness und Verantwortungsbereitschaft ausbauen;
- Jungen sollen lernen ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf ihr inneres Körperempfinden zu richten und entwickeln dadurch ein „anderes“ Körpergefühl und –bewusstsein;
- Jungen sollen erkennen, dass eigene Interessen und Vorlieben nicht an die Geschlechtszugehörigkeit gebunden sind;
- Jungen und Mädchen sollen den vorurteilsfreien Umgang miteinander üben und werden zum gemeinsamen sozialen Handeln befähigt.

Kurzbeschreibung: Bewegungspause

Bewegungspausen sind keine verlorene Unterrichtszeit, sondern notwendige Voraussetzungen für weitere produktive Lerntätigkeiten und Maßnahmen, die gleichzeitig dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Kinder entsprechen. Sie sind an einem Unterrichtsvormittag mit längeren Sitzphasen dringend notwendig und helfen auch den aufgestauten Bewegungsdrang abzubauen. Durch diese kurzen Bewegungseinheiten werden Ermüdungserscheinungen abgebaut und die Aufmerksamkeitsbereitschaft wieder gesteigert. Dies bedeutet, dass die Kinder wieder mit mehr Engagement am Unterricht teilnehmen können.

Ablauf:

Die Dauer der Bewegungspause sollte 5 bis 10 Minuten dauern, um den notwendigen Erholungseffekt zu erreichen. Die wichtigste Aufgabe des Lehrers/der LehrerIn ist es, den

richtigen Zeitpunkt für diese Aktivität zu bestimmen. Die Zeit vor dem Ende einer Unterrichtseinheit ist gut geeignet.

Zu Beginn der Bewegungspause ist für gute Durchlüftung des Klassenzimmers zu sorgen. Die Übung sollte möglichst bei weit geöffnetem Fenster durchgeführt werden. Außerdem sollten vorweg Gegenstände von den Tischen geräumt und die Stühle unter die Tische geschoben werden, um möglichst viel Bewegungsraum zu erhalten. Der Einsatz von Musik ist zu empfehlen, da Musik eine besonders motivierende Wirkung hat.

Zuerst erfolgt eine

- Aktivierung/Mobilisation (Einstimmen auf das Programm, lokale muskuläre Erwärmung, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems).

Danach wechseln sich

- Bewegungsübungen (Kräftigungs- und Dehnungsübungen, welche die Koordination steigern) ab.

Den Abschluss bilden

- Ausklang/Entspannung (Ruhe, Sammlung, Rückführung zum nachfolgenden Unterricht).

Die/ der LehrerIn sollte aktiv mitmachen und ab und zu diese „Lehrerrolle“ an ein oder mehrere Kinder abgeben, um dem einen oder anderen Kind bei der Aktivität zu helfen.

Kurzbeschreibung: Bewegungsstunde

Die Bewegungsstunde sollte ca. 45 Minuten (eine Unterrichtseinheit) dauern. Sie untergliedert sich in

- Fangspiele (warming up);
- Verschiedene Bewegungsspiele (z.B. Mut-, Kraft- und Vertrauensspiele);
- Entspannungseinheit oder Abschlussaktivität.

Bei den hier aufgezeigten Bewegungs- und Fangspielen geht es nicht um „Gewinnen um jeden Preis“, sondern es zählen Werte wie Selbstvertrauen, anderen vertrauen, sich helfen lassen, selbst Hilfe anbieten, Schwächen und Ängste anderer akzeptieren können, sich in die Gruppe einbringen können. Nicht der Einzelkämpfer ist gefragt, es zählt die Gemeinschaft.

Im Anschluss an das „warm up“ erfolgen Bewegungsspiele. Bei Bewegungsspielen wie „**Möhrenziehen**“ oder „**Burgspiel**“ erfahren die Jungen z.B., dass man manchmal mit geschicktem Krafteinsatz und mit Überlegung weiter kommt als mit „roher“ Gewalt. Sie erleben ein Wechselspiel von Sensibilität und Kraft.

In Bewegungsspielen wie die „**Waschstraße**“, „**Krankentransport**“ oder „**Bildhauer**“ kommen sich die Kinder sehr schnell nahe und kommen in Berührung. Es fällt auf, dass viele Jungen dies genießen, da es ihnen oft außerhalb dieser Bewegungssituationen nicht so leicht fällt, Körperkontakte aufzunehmen. Hier können Nähe und Distanz spielerisch ausprobiert werden.

Ablauf:

Fangspiele können immer zu Beginn einer Bewegungsstunde eingesetzt werden, da sie den Kreislauf aktivieren, die Muskeln erwärmen und zur psychischen Auflockerung beitragen. Sie können jedoch auch den Inhalt einer Bewegungsstunde bilden und auf

dem Pausenhof gespielt werden. „Spielehits“ kann man über viele Stunden hinweg wiederholen. Fangspiele bieten den Kindern Gelegenheit zum gemeinsamen Handeln, zur positiven Kontaktaufnahme und stärken das Gemeinschaftsempfinden. Sie sind von ihrer Idee her weniger erfolgs- und leistungsorientierter als Sportspiele.

Für Schüler stellen Fangspiele eine wichtige Möglichkeit dar, eine von allen schulischen Leistungszwängen befreite Situation zu erleben. Hier finden sie einen Raum ohne Leistungsvergleich und Konkurrenzorientierung und können sich als Teil einer Gemeinschaft erfahren.

Die meisten Spielmotive kreisen um Themen wie

- Angreifen – Verteidigen;
- Jagen –Verfolgen;
- Gefangennehmen – Befreien;
- Flüchten – Entkommen;
- In ein Revier eindringen und es verteidigen;
- Jemanden überwältigen – Widerstand leisten;
- Trickreich sein – provozieren – necken;



Das Besondere daran ist, dass sich die Rollen innerhalb von Sekunden umkehren, aus dem Jäger wird ein Gejagter, aus dem Gefangenen ein Freier. Das kommt dem Bedürfnis der Jungen nach Wagnis und Risiko zu gute. Da Jungen sich oft überschätzen, ist die subjektive Einschätzung einer Bewegungssituation wichtig. Was für den einen langweilig ist, ist für den anderen schon ein persönliches Risiko. Durch die verschiedenen Rollen ist es auch möglich ängstliche Kinder und Kinder mit geringerem motorischem Leistungsniveau ins Spielgeschehen einzubeziehen, z.B. wird bei keinem Spiel ein „gefangenes Kind“ aus dem Spiel ausgeschlossen. Es übernimmt meistens die Rolle des Fängers oder wird von einem anderen Kind befreit.

Fängerrollen sollten in der Regel von den Schülern selbst übernommen werden. Ihre Anzahl richtet sich nach der Gruppen- und Spielfeldgröße. Zum Abschlagen sollte am besten ein kleines Kissen genommen werden (damit kann fest abgeschlagen werden, aber es verletzt die Kinder nicht).

Bei den meisten Spielen sollte eine so genannte „Rettungsinsel“ bereitgestellt werden (Matte oder gekennzeichnete Bereich), wo nicht abgeschlagen und gefangen werden darf. Das ist besonders für die schüchternen, ängstlichen und motorisch nicht so geschickten Kinder wichtig. Zu Beginn der Spiele wird die Vereinbarung getroffen, wenn ein Kind „Stopp“ sagt, müssen die beteiligten Spieler reagieren und mit der Spielhandlung aufhören.

Zum Grundphänomen der Bewegung gehört der Wechsel von Spannung und Entspannung. Am Ende einer Bewegungsstunde sollte immer Zeit für **Entspannung** einplant werden. Da Jungen vielfach unter Spannung stehen, ist diese Erfahrung für sie besonders wertvoll.

Der Erfolg einer **Bewegungsstunde** ist von mehreren Faktoren abhängig, z.B. von der Tageszeit, der Situation der Klasse sowie dem Verlauf der vorausgegangenen Schulstunde. Ganz entscheidend mitbestimmt wird der Spielerfolg durch die Art der Präsentation der Spielidee, sowie durch die Spielleitung. Die/ Der LehrerIn sollte Vorbild sein und aktiv mitmachen, denn eine sichtbar positive Einstellung überträgt sich unmittelbar auf die Schüler. Durch den Ausdruck der eigenen Spielfreude kann er den Sinn des Spielens anschaulich und vorbildhaft vermitteln. Die Art und Weise seines Umgehens mit Konflikten und Spielproblemen, seine Fähigkeit zur empathischen und gleichzeitig reflektierenden Spielleitung bietet den Schülern wichtige Verhaltensmodelle und Lösungsstrategien.

Reflexion:

Nach den Entspannungsübungen sitzen die Kinder im Kreis und erhalten die Gelegenheit, sich zu folgenden Fragen zu äußern:

- Wie hast du dich bei den verschiedenen Spielen gefühlt?
- Wie hast du dich in der Rolle (z.B. des Fängers, des Gefangenen usw.) gefühlt?
- Welche Rolle magst du am liebsten?
- Welche Rolle magst du nicht gern spielen und warum?
- War es ein angenehmes oder ein unangenehmes Gefühl?
- War die Aufgabe beim Spiel einfach oder schwierig?
- Warum hat das Spiel gut oder nicht gut geklappt?
- Was habe ich bei den Spielen gut gekonnt, was noch nicht so gut?
- Worüber habe ich mich bei den Spielen geärgert?
- Welches Spiel möchte ich beim nächsten Mal unbedingt wieder spielen/ auf keinen Fall mehr spielen?
- Was wünsche ich mir für die nächste Bewegungsstunde?

Smilies:

3 Smilies werden in die Kreismitte gelegt.

Nach der Frage „Wie hat euch heute die Bewegungsstunde gefallen?“ ordnen sich die Kinder zu dem für ihr Gefühl passenden Smily zu.

Seilstandpunkt:

Ein Seil wird in einer geraden Linie ausgelegt. Ein Endpunkt symbolisiert absolute Zustimmung (hat mir sehr gut gefallen), das andere Ende absolute Ablehnung. Die Kinder positionieren sich am Seil und zeigen ihre Zustimmung/Ablehnung.

Fingerblitzlicht:

Ein ausgewählter Sachverhalt soll von den Kindern beurteilt werden, z.B. „Ihr habt bei dem Spiel ... ganz gut zusammengearbeitet“. Die/ Der LehrerIn fordert die Kinder nach einer kurzen Bedenkzeit (ca. 1 Min.) auf, die Augen zu schließen und mit den Fingern einer Hand eine Note zwischen 1 und 5 zu geben. Wenn sich die Kinder schon lange und gut kennen, könnte z.B. ein Kind über die vermuteten Gedanken und Gefühle (nach der Aktion) seines rechten Nachbarn sprechen. Das Kind nimmt danach dazu Stellung.

Reflexion muss nicht immer am Ende einer Stunde stehen, sie kann auch zwischendurch (als Unterbrechung) stattfinden oder sich spontan ergeben. Verbalisierung und Visualisierung gemachter Erfahrungen unterstützen den individuellen Lernprozess der Kinder.

Variationen (Weiterführung):

Jungen und Mädchen sollten auch immer wieder gemeinsam an den Bewegungsstunden teilnehmen, damit sie sich in den verschiedenen Bewegungssituationen wahrnehmen können. So können sie am besten herausfinden, wie sich die Angehörigen des anderen Geschlechts verhalten, wie sie sich bewegen, welche Eigenschaften und Fähigkeiten sie einbringen. Sie können unterschiedliche Bedürfnisse wahrnehmen, lernen sich damit auseinander zusetzen und im gemeinsamen Handeln zu berücksichtigen.

Gemeinsame Erfahrung – Gemeinsames Erleben = gemeinsam leben!