

# 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!**

## Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen

„Habe ich meinen Körper verloren,  
so habe ich auch mich verloren.  
Finde ich meinen Körper,  
so finde ich mich selbst.  
Bewege ich mich,  
so lebe ich – und bewege die Welt“  
(V. Iljine)

**Bewegung** ist ein fundamentales Bedürfnis des Menschen. Besonders bei Kindern ist Spiel und Bewegung durchgängig mit Freude, Lust und Befriedigung verbunden. Kinder erschließen sich über Bewegung und Wahrnehmung die Welt. Grundlegende (Lern-) Erfahrungen, die für das Leben in der Gesellschaft, für die Entwicklung von Körper, Geist und Seele von entscheidender Bedeutung sind, haben wir vor allem durch die aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt erworben. Innerhalb dieser handelnden und spielerischen Auseinandersetzung erlebt und erfährt sich das Kind als wirkungsvoll. Es erkennt eigene Stärken und Schwächen, vermag sich besser einzuschätzen und zu akzeptieren, lernt im Spiel seine Bewegung zu beherrschen und zu kontrollieren, sich mit anderen auseinander zu setzen (Körper = Ausdrucks- und Kommunikationsmittel). So entsteht ein erstes Konzept eigener Fähigkeiten. Kinder lernen im Experimentieren und Ausprobieren, dass sie etwas selbst geschafft haben und etwas können. Sie machen die Erfahrung, Dinge im Spiel „selber zu verändern“, „selbst zu entscheiden“ und damit etwas zu bewirken. Dieses Gefühl stellt die Basis für das Selbstvertrauen bei Leistungsanforderungen dar.

Erfolgserebnisse im Bewegungsbereich tragen auch zu einem größeren Zutrauen in die eigene Fähigkeit bei, steigern Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Dass über Bewegung erworbene Körperempfinden und –bewusstsein braucht das Kind zum Aufbau eines Bildes von sich selbst – zur eigenen Identität.

Zimmer schreibt in ihrem Handbuch der Bewegungserziehung: „Ob sich ein Kind für ‚stark‘ oder ‚schwach‘ hält, welche Eigenschaften es sich zuschreibt, wie es sich einschätzt und welche Erwartungen es an sich stellt – dies alles hängt ab von dem Bild, das ein Kind von sich selbst hat. Es resultiert aus den Erfahrungen, die das Kind in der Vergangenheit im Hinblick auf seine Leistungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen machen konnte. So entwickelt jeder Mensch im Laufe seiner Biographie ein System von Annahmen über seine Person.“

In der Bewegung, bei gemeinsamen Bewegungsspielen lernt das Kind auch vielfältige Formen sozialen Handelns kennen. Es wird fähig, eine eigene soziale Kompetenz aufzubauen, die es braucht, um mit anderen Kindern und Gruppen spielen und handeln zu können. Es lernt auf andere einzugehen bzw. diese zu akzeptieren, zu tolerieren sowie eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen zu artikulieren. So fordern Sprachtherapeuten schon lange mehr Bewegung für Kinder, denn auch Sprache und Bewegung hängen eng zusammen und beeinflussen sich wechselseitig. Enorme Fortschritte hat die Gehirnforschung in den letzten Jahren gemacht. So wies z.B. der israelische Neurologe Raz nach, dass Kinder, die schlecht Lesen, durch Balancespiele gefördert werden können.

Voraussetzung für die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist die Sensibilisierung der Sinne. Durch eine gut funktionierende Sinneswahrnehmung wird das Kind aufmerksam für das, was in seinem Körper und im Kontakt seines Körper mit der Umwelt geschieht. Körpererfahrungen sind daher eng an die Sinnesempfindungen (visuell, taktil, auditiv, vestibulär, kinästhetisch) gebunden.

Das Erleben der körperlichen Ausdrucksmöglichkeit, die Regulierung körperlicher Anspannung, das Erleben von Erschöpfung und Ermüdung, aber auch das Genießen von

Ruhe und Entspannung gehören zu den wichtigsten Erfahrungen, die Kinder in Bewegungssituationen machen können. Bewegung ist also die Grundlage der menschlichen Entwicklung und sie ist die Grundlage jeder Handlungsfähigkeit.

**„Bewegung ist das Tor zur Welt - Leibeserfahrung als Welterfahrung“**  
(Miedzinski)

Die Forderung nach mehr **Bewegung in der Schule** ist nicht neu. Heutzutage erscheint dies noch dringlicher als je zuvor. Die durch Bewegungsmangel bedingten Defizite haben bei den Heranwachsenden ein erschreckendes Ausmaß angenommen (Herz-Kreislaufschwächen, Übergewicht, Koordination und Fußschwächen). Auch die für das Erwachsenenalter so typischen Rückenbeschwerden entwickeln sich bereits im Kindesalter durch Bewegungsmangel.

Reformpädagogen wie Montessori, Freinet, Steiner und viele bekannte, innovative Denker im Bereich der Lernforschung (Feldenkreis, Ayres) betonen die Bedeutung der Bewegung für den Lernprozess. Dennison betont, „Bewegung ist das Tor zum Lernen“ und Hannaford schreibt in ihrem Buch „Bewegung – das Tor zum Lernen“: „Bewegung ist für das Lernen absolut notwendig. Bewegung erweckt und aktiviert viele unserer geistigen Fähigkeiten. Bewegung integriert und verankert neue Informationen und Erfahrungen in unsere neuronalen Netzwerke. Und Bewegung ist Voraussetzung dafür, dass wir das Gelernte, unser Verständnis und unser Selbst durch Handeln zum Ausdruck bringen.“

Neuere Forschungsarbeiten helfen uns zu verstehen, wie Bewegung dem Nervensystem direkt zugute kommt. Hannaford formuliert: „Muskelaktivitäten, speziell koordinierte Bewegungen, scheinen die Produktion von Neurotrophinen zu stimulieren. Die sind natürliche Stoffe, die das Wachstum der Nervenzellen anregen und die Anzahl der neuronalen Verbindungen im Gehirn vermehren.“

Gedächtnispsychologische Studien kommen zu dem Resultat, dass Lerninhalte durch gleichzeitige Bewegung wahrscheinlich doppelt kodiert werden und dadurch sicher aus dem Langzeitgedächtnis abrufbar sind. Bewegung fördert zudem die Hirndurchblutung, aktiviert das Gehirn und vermehrt die Zufuhr von Sauerstoff. Dennison entwickelte Brain-Gym-Übungen, welche die Schüler befähigen, allmählich ganzheitlicher wahrzunehmen und zu lernen. Durch die Übungen wird der Gehirnintegrationsmechanismus (für optimales Lernen dringend erforderlich) zielgerichtet aktiviert.

**„Sie wollten den Kopf, aber es kam das ganze Kind in die Schule“**  
(Verfasser unbekannt)

Wer von Bewegung in der Schule spricht, denkt zunächst an den Sportunterricht. Lange Zeit war das auch so. Doch die neue Schulsportkonzeption geht davon aus, dass als Ausgleich für den bestehenden Bewegungsmangel der Sportunterricht – selbst wenn vier Wochenstunden überall erteilt werden würden – nicht ausreicht. Deshalb sind zusätzliche Bewegungsstunden wichtig und notwendig.

Trotz vieler Bemühungen der Lehrer und Lehrerinnen wie

- offene Unterrichtform;
- lebensnahe Unterrichtsinhalte;
- handlungsorientierte Methoden;
- lernpsychologisch angemessene Rhythmisierung;

die von dem gesundheitsschädlichen Dauersitzen im Unterricht wegführen sollten, muss doch festgestellt werden, dass die Kinder an manchen Tagen zu lange sitzen. Natürlich sind Arbeitsphasen, in denen die Unterrichtsform selbst wenig Bewegung bietet, unvermeidlich. Solche Stunden gibt es und sie sind meist nicht anders zu gestalten. Sorgt

aber die/ der LehrerIn in solchen Situationen für eine Bewegungspause, so werden die Kinder dies als wohltuend und aktivierend empfinden.

Diese **Bewegungspausen** sind immer dann notwendig, wenn bestimmte Unterrichtsformen über einen langen Zeitraum keine ausreichende Bewegung zulassen. Deshalb ist es wichtig, dass nicht nur die/ der SportlehrerIn, sondern allen LehrerInnen die wohltuende Wirkung der Bewegung für alle „zum Sitzen verurteilte Schüler“ bewusst wird.

Ohne auf die einzelnen Formen des **Sitzens** einzugehen, haben wir beim Sitzen immer einen schlechten Kompromiss zwischen anatomischer Wirbelsäulenform und entspannter Skelettmuskulatur. Beide sind miteinander nicht kombinierbar, entweder bedeutet Sitzen Schwerstarbeit für die Muskulatur bei belastungsarmer Wirbelsäulenhaltung oder entspannte Muskulatur bei starker Wirbelsäulenhaltung. Die günstigste Sitzhaltung für die Wirbelsäule ist das Sitzen in aufrechter Position, allerdings erfordert sie große Muskelarbeit. Es muss deshalb diese Muskulatur gestärkt werden, damit diese Leistungen auf Dauer ohne Ermüdung zu erbringen sind. Wir müssen uns immer vergegenwärtigen, dass Sitzen in seiner äußeren Gestalt als Ruheposition erscheint, nach seiner inneren Verfassung aber Schwerarbeit und Unruhe bedeutet.

Da der Halte- und Muskelapparat des Grundschulkindes noch nicht vollständig ausgebildet ist, überfordert ihn ruhiges Sitzen oft schon nach einer Unterrichtsstunde. Wichtig ist, dass Sitzpositionen öfter verändert werden, um andere Gelenkstellungen und Muskelgruppen zu beanspruchen. Dazu können auch verschiedene Sitzgelegenheiten (Sitzkeil, Sitzkissen, Kniestuhl, Sitzball) benutzt und abgewechselt werden. Bewegungen während des Sitzens helfen auch den bewegungsunruhigen Kindern sich besser zu konzentrieren. Lernen braucht Motivation, Interesse und Bewegung – und nicht absolute Ruhe und ruhiges Sitzen. Wichtig ist auch, immer wieder Möglichkeiten für spielerische Bewegung (z.B. Bewegungsspiele) zu nutzen.

**Jungen** sind vielfach ständig in Bewegung. Sie brauchen Raum und Gelegenheit, ihre Körperkräfte zu erproben und auszuloten. Lust und Freude an der Bewegung, an der Körperkraft spiegeln sich im Ausdruck ihrer Körperenergie wider. Toben ist ein Zeichen ihrer vitalen Bedürfnisse und ihrer Lebendigkeit. Leider steht auch heute noch schnell kraftvolle, körperliche Auseinandersetzung und jungentypisches Spiel unter Aggressionsverdacht und als Beginn einer Gewaltspirale. In Bewegungssituationen äußern sich Jungen häufig emotional, sie erleben die Freude am eigenen Körper und leben diese Körperlichkeit auch gern aus. Die eigenen Kräfte zu spüren und die Kräfte mit anderen zu messen, sind Verhaltensweisen der Jungen, die wir zu ihren Stärken zählen sollten, auch wenn das Ausleben der Körperlichkeit manchmal durch grenzüberschreitende Aktivitäten begleitet ist.

**Jungenspezifische Bewegungsangebote** sollen die Individualität berücksichtigen und die unterschiedlichen Wünsche und Bedürfnisse der Jungen stützen (z.B. auch nach Wettkampf und Erfolg). Sie zeigen sowohl aktive, leistungsbezogene Aspekte als auch passive Aspekte. Da für viele Jungen allein der Erfolg gegenüber anderen zählt, ist es bei den Handlungseinheiten richtig, Leistung und Erfolg zu variieren, zu relativieren und zu reflektieren. Das Miteinander und Gegeneinander bietet vielfältige Handlungsansätze. Die eigenen Grenzen und die Grenzen kennen zu lernen, bei der Aggression sinnvoll ist, gehören zu den zentralen Aufgaben einer bewegungsorientierten Jungenarbeit. Jungenarbeit ist immer als Teil der geschlechterbewussten Gestaltung der koedukativen Schule zu sehen.

## Literatur- und Quellenverzeichnis:

Ayres, A.Jean: Bausteine der kindlichen Entwicklung. 3. Auflage, Springer Verlag Berlin Heidelberg 1998

Baer, Ulich: 666 Spiele für jede Gruppe für alle Situationen. 19. Auflage, Klett Erhard Friedrich Verlag, Seelze 2006

Birkenbihl, Vera F.: Jungen und Mädchen: wie sie lernen. Knauer Ratgeber Verlage, München 2005

Boldt, Uli: Ich bin froh, dass ich ein Junge bin (Materialien zur Jungenarbeit in der Schule). Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler 2004

Hannford, Carla: Bewegung - das Tor zum Lernen. Verlag für Angewandte Kinesiologie, Freiburg im Breisgau 1996

Köckenberger, Helmut: Bewegtes Lernen. 2. Auflage, Borgmann publishing, Dortmund 1997

Le Fevre, Dale N.: Best of new games -faire Spiele für viele. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2002

Walter, Melitt: Jungen sind anders, Mädchen auch. 2. Auflage, Kösel-Verlag, München 2008

Zimmer, Renate: Handbuch der Bewegungserziehung. 4. Ausgabe der überarbeiteten und erweiterten Neuauflage, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 2004

## Beispiele für den Ablauf von Bewegungspausen

### Beispiel 1

1. Kinder springen wie ein **Hampelmann** (eventuell mit Musik).
2. Kinder machen **Überkreuzbewegungen** (rechter Ellbogen berührt das linke Knie, linker Ellbogen berührt das rechte Knie, ...)
3. **Hochzehenstand** (Mach dich groß wie ein Riese, dann ganz klein wie ein Zwerg! Wechsle ab: Groß, klein, groß, klein, ...)
4. **Spiegelbild** (Stelle dich deinem Partner gegenüber. Kannst du wie ein Spiegelbild alle Bewegungen deines Gegenübers nachmachen? Wechselt ab!)
5. **Entspannung** (Lege den Kopf auf den Tisch und lausche der Musik.)

### Beispiel 2

1. **Hüpfen** (Lege ein Buch auf den Boden und hüpfе darüber hin und her!)
2. **Treppensteigen** (Stell dir vor, du willst eine Treppe hochsteigen. Ziehe dabei auch die Knie an.)
3. **Hochzehenstand** (Stell dich jetzt auf die Zehenspitzen und versuche nach den Sternen zu greifen!)
4. **Klatschen** (Setz dich auf deinen Stuhl. Klatsche über dem Kopf in die Hände, dann unter dem rechten Bein, dann wieder über dem Kopf, dem linken Bein, ...)
5. **Marionette** (Lass deinen Oberkörper nach vorne fallen. Du bist eine Marionette und ziehst dich selber an einem Faden am Kopf nach oben. Lass den Faden los und du sackst wieder zusammen.)
6. **Entspannung** (Lege nun deinen Kopf auf den Tisch, schließe die Augen und lass dir von deinem Nachbarn eine Zahl auf den Rücken schreiben. Erkennst du sie? Wechselt euch ab.)

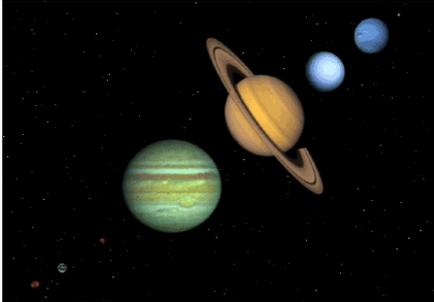
### Beispiel 3

1. **Schatten boxen** (Kannst du so boxen, dass du niemanden berührst?)
2. **Hüftwackeln** (Kannst du mit der Hüfte nach rechts und nach links hin und her wackeln?)
3. **Bauchtanz** (Gehe zur Musik durchs Zimmer. Versuche bei „Musikstopp“ deinen Bauch kreisen zu lassen)
4. **Rücken an Rücken** (Gehe durchs Klassenzimmer. Bei „Musikstopp“ stelle dich mit einem anderen Kind Rücken an Rücken! Berührung an Kopf, Schultern, Po! Jetzt geht zusammen in die Hocke. Ihr seid ein Aufzug. Er fährt hoch und wieder runter.)
5. **Entspannung** (Jetzt schleicht so leise wie möglich durch das Zimmer, berührt nichts und niemanden, zu eurem Stuhl zurück. Kannst du jetzt vor dir eine große, liegende Acht in die Luft malen? Beginne nach links oben!)



6. **Schüttelmassage** (Ein Kind sitzt, während das andere seinen Arm am Handgelenk fasst und locker ausschüttelt)

## Beispiel 4



### „Flug ins All“

Alle Kinder stehen und sprechen gemeinsam ... Knall, knall, knall, wir fliegen jetzt ins All. Der Countdown läuft (etwas in die Hocke gehen und von 10 rückwärts bis 0 zählen und losfliegen, d.h. die Kinder machen Flugbewegungen nach).

Es werden nun verschiedene Planeten angefliegen, z.B. der Hüpfplanet (alle Kinder hüpfen), der Zeitlupeplanet (Kinder machen alle Bewegungen in Zeitlupe), der Spiegelplanet (alle Bewegungen des Nachbarn nachmachen), der Planet der Affen (Affen nachmachen), der Planet der Riesen (Kinder machen sich groß), der Planet der Zwerge (ganz klein machen), der Leiseplanet (wir bewegen uns ganz leise am Platz), der Schlafplanet (Kinder setzen sich auf den Stuhl, Kopf auf die Bank legen und schlafen)

## Beispiel 5

### „Pferderennen“

Die Kinder sitzen. Die Gruppe ahmt Geräusche und die Stimmung bei einem Pferderennen nach. Es beginnt damit, dass sich alle Kinder auf die Oberschenkel schlagen und dabei sprechen: „Tarab, tarab, tarab, ... Diese Bewegung und das Gemurmel werden während des ganzen Spieles beibehalten. Die/ der LehrerIn gibt durch Zwischenrufe und Vormachen an, was jeweils zu tun ist:

- „Rechtskurve“ ... alle legen sich nach rechts;
- „Linkskurve“ ... alle legen sich nach links;
- „Oxer“ ... Sprungbewegung wird durch erhobene Arme u. kurzem Aufstehen angedeutet;
- „Doppeloxxer“ ... alle deuten zweimal die gleiche Sprungbewegung an;
- „Zuschauertribüne“ ... alle jubeln;
- „Gerempel zwischen den Pferden“ ... alle buhen;
- „Wassergraben“ ... alle blubbern mit den Fingern an den Lippen.

Die Pferde werden in den Stall gebracht und sind ganz müde (Kopf auf den Tisch legen).

Das Spiel kann noch durch weitere Geräusche und Bewegungen ergänzt werden („Pferderennen nach Portmann)



## Beispiele einer Bewegungsstunde für Jungen

**Einstieg** (warming up)

### Fangspiel „Fischernetz“

1 Fänger (=Fischer), alle übrigen Spieler sind Fischernetz-Maschen.



Der Fischer knüpft ein Netz. Jeder gefangene Spieler bildet eine neue Masche seines Netzes. Gemeinsam, Hand in Hand, jagen sie nach weiteren Kindern. Sobald ein Netz aus vier Kindern besteht, teilen sie sich in zwei Hälften und beide versuchen nun getrennt zwei weiterer Kinder (Maschen) zu fangen, um sich dann erneut zu teilen, ... usw.

Wichtige Regel: Fangrecht hat nur derjenige, der eine Hand frei hat

oder

### Einfaches Fangspiel

Es gibt 2 bis 3 Fänger, wer abgeschlagen wird, bleibt stehen, streckt einen Arm aus. Die anderen Kinder können den Gefangenen durch Abklatschen der Hand befreien.

Variation: Der abgeschlagene Junge bleibt mit gegrätschten Beinen stehen, wenn ein anderer Junge durchkrabbelt, ist er wieder frei.

oder

### „Atomspiel“

Drei Jungen fassen sich an den Händen und bilden ein kreisförmiges Atom. Der vierte Junge bestimmt, welchen der Jungen er fangen möchte. Das „Atom“ kann sich im Raum bewegen. Durch geschicktes Drehen um sich herum und weglaufen wird der zu fangende Junge geschützt. Gelingt es dem Fänger den Jungen zu berühren?

Weitere **Bewegungsspiele**:

### „Zauberkleber“ (Abbau von Berührungängsten)

Jeweils zwei Jungen finden sich zusammen. Jetzt bestreicht ein Junge den Rücken des anderen mit Zauberkleber. Dann stellen sich beide Rücken an Rücken zusammen. Jetzt sind sie zusammengeklebt und können sich nicht mehr voneinander lösen. Sie bewegen sich zur Musik, ohne Worte durch den Raum. Nur der Spielleiter kann sie wieder voneinander lösen.

### „Streithähne“ (Kraftspiel)

Auf dem Hühnerhof ist heute was los. Die stolzen Hähne messen ihre Kräfte. Dazu stehen sich je zwei Kinder auf einem Bein und mit verschränkten Armen gegenüber. Zuerst krähen sie laut, wie es Streithähne tun. Da der Gegner nicht vom Fleck weicht, versuchen sie den anderen durch Drücken, Schieben und Stoßen aus dem Revier zu treiben. Ziel ist es, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Variante: Die beiden Hähne kämpfen aus der Hocke miteinander.

### „Das Burgspiel“ (Kraft- und Mutspiel)

Die Jungen stehen eng zusammen und bilden einen Kreis (die Burg). Die Arme haben sie untergehakt. Ein Junge versucht, von außen in den Kreis zu gelangen (er will die Burg erobern). Mit allen Jungen ist vorher besprochen, dass Gewalt und Aggression (Treten, Kneifen) nicht erlaubt sind. Wird er es schaffen?

Die Regeln müssen hier genau beachtet werden, der Spielleiter kann auch abbrechen, wenn ein Junge erfolglos in seinen Bemühungen bleibt (Diese Burg ist nicht zu erobern!)

Variante: Ein Junge versucht einzudringen, ein anderen auszubrechen.

### **„Möhren ziehen“ (Kraftspiel)**

Die Jungen sitzen eng im Kreis zusammen, haken oder greifen Arme und Beine unter (Sie sind die Möhren im Garten). Jetzt versuchen 1 bis 3 Jungen (Bauern) von außen die Möhren aus der Erde zu ziehen. Gezogene Möhren werden die neuen Bauern.

### **„Läufer“ (Mut- und Vertrauensspiel)**

Die Jungen stellen sich in Gassenaufstellung auf (ca. 5 m auseinander). Ein Junge steht am Ende der Gasse, schließt die Augen und läuft hindurch. Dabei geben die Mitspieler dem Läufer durch Summen Orientierungshilfen. Beginnt der Läufer schräg zu laufen, führen ihn die Mitspieler sanft mit den Händen in die richtige Richtung. Halt der Läufer das vorletzte Paar erreicht, ruft dieses laut „Stopp“.

### **„Mauerdurchbruch“ (Mutspiel)**

Jeweils drei Jungen finden sich zusammen. Zwei halten eine Zeitung, der dritte stürzt sich mit lautem Schreien dagegen und durchbricht die Mauer. Wechseln! Genügend Zeitungen bereitstellen.

### **„Auf der Insel der versteinerten Monster“ (Mutspiel)**

Einige Jungen sind versteinerte Monster. Abseits von den anderen denken sie sich fürchterliche Grimassen, bedrohliche Bewegungen und Schreie aus. Danach verteilen sie sich im Raum wie versteinerte Statuen ruhig hin.

Nun kommen die anderen Jungen. Sie sind auf einer geheimnisvollen Insel mit merkwürdigen Statuen. Eigentlich ist es ja verboten diese zu berühren ... aber wird ein versteinertes Monster berührt, erwacht es zum Leben. Bald ist fürchterliches Schreien und Heulen zu hören, die Monster bewegen sich sogar ruckartig und schwerfällig durch den Raum. Der Spuk kann aber gestoppt werden durch einige Kinder, die sich auf einem Leuchtturm befinden (Podest, Stuhl). Wenn von hier der Schrei „Ruhe“ oder „Stopp“ kommt, erstarren die Monster wieder zu Stein.

### **„Denkmal“ (Körpererfahrung)**

Alle Jungen laufen durch den Raum, auf ein Signal (Gong, Pfiff) bleiben alle stehen. Zwei Jungen die im Augenblick des Signals am nächsten stehen, gehen zusammen. Ein Junge ist das Baumaterial, der andere Junge gestaltet damit ein Denkmal, d.h. er bewegt, dreht, beugt Arme, Beine und Körper des Jungen. Sind alle fertig wird wieder gelaufen.

### **„Bildhauer“ (Körpererfahrung)**

Zwei Jungen gehen zusammen. Einer schließt die Augen, der andere bildet eine Statue. Auf ein Signal der „Statue“, ertastet der Junge die Statue und versucht sie mit geschlossenen Augen nachzustellen. Wenn er fertig ist, öffnet er die Augen und vergleicht sein Produkt mit dem Original. Nach einem kurzen Gespräch werden die Rollen getauscht.

### „Krankentransport“

Jeweils 5 Buben bilden eine Gruppe. Vier davon sollen einen Kranken ins Krankenhaus transportieren (auf eine Matte). Dazu gehen sie in den Vierfüßlerstand, eng nebeneinander. Der Kranke liegt auf dem Rücken der krabbelnden Jungen. Sie können zuerst ausprobieren, wie der Kranke am sichersten zu transportieren ist. Dazu muss ein gemeinsamer „Krabbelrhythmus“ gefunden werden. Können wir so auch andere Gegenstände transportieren?

### Abschlusspiel:

#### „Autowaschanlage“ (Gruppenmassage)

Die Jungen stellen sich in zwei Reihen in kleinem Abstand voneinander auf (Waschanlage). Ein Junge ist jetzt ein „Auto“. Er darf vorher bestimmen, was für ein Autotyp er ist (klein= gebückter Gang, groß= aufrechter Gang) und was für eine Art von Autowäsche er haben will (Schonwaschgang= leichte Berührungen, mittlerer Waschgang= normale Berührung, Schmutzwaschgang= festere Berührung) Nach Klärung der Dinge fährt das „Auto“ in die Waschanlage. Die anderen beginnen jetzt das Auto abzubrausen, einzuseifen, einzureiben, abzuschrubben, zu polieren und zu trocknen. Nach der Reinigung sagt der Junge, ob es ihm gefallen hat und ob es noch etwas anzumerken gilt. Danach kommt das nächste „Auto“.

oder

#### „Bravo“

Als Abschluss sehr schön, da es den Kindern auch das Gefühl einer positiven Gemeinschaft gibt. Die Kinder rücken im Kreis eng zusammen, haken sich rechts und links unter. Ein Kind gibt das „Br“ an seinen rechten Nachbarn weiter, dieser wieder an das nächste Kind, das rechts von ihm sitzt. Das dauert so lange, bis der gesamte Kreis „Br“ gesagt hat. Ist das geschehen, springt die Gruppe auf einmal hoch und schreit „Bravo“.

Ein sehr schönes Spiel zum **Abschluss** ist „**der geheime Freund**“

In einem Behälter liegen die Namen aller Jungen (wie Lose). Jeder Junge zieht zum Abschluss einen Namen. Es wird nicht verraten, wen man gezogen hat. Bis zur nächsten Bewegungsstunde bekommen die Jungen jetzt die Aufgabe, sich möglichst freundlich zu der gezogenen Person zu verhalten und ihr gegenüber besonders aufmerksam zu sein.

Zu Beginn der nächsten Stunde sprechen die Jungen darüber, wer wohl der geheime Freund gewesen ist und belegen ihre Vermutungen mit Situationen, die sie erlebt haben. Jeder Junge freut sich, intensive Anerkennung in Form von Beachtung gefunden zu haben.