



BildungsCent e.V.

Der nachfolgende Beitrag zum Wettbewerb

**„Aufstehen! Weniger Sitzen – mehr Bewegung im Schulalltag“**

wurde eingereicht von

Frau Christiane Geerds

im Namen der

Freie Waldorfschule Stade

Henning-von-Tresckow-Weg 2

21684 Stade



Ihre Fragen -

unsere Antworten!

- Gibt es an Ihrer Schule Klassenzimmerausstattungen, die zur Bewegung animieren? ✓



Erstmals vor 12 Jahren wurde an unserer Schule in den Klassen 1 und 2 in Anlehnung an das „Bochumer Modell“, auch „Bewegtes Klassenzimmer“ genannt, unterrichtet. Es geht auf den schwedischen Waldorflehrer Pär Ahlbom zurück, der, um mehr Bewegungsmöglichkeiten für seine Erstklässler zu schaffen, die üblichen Schulmöbel aus dem Klassenzimmer verbannte.

Dieser Ende der 90er Jahre in Bochum aufgegriffene Impuls erfuhr unter dem Namen „Schule 2000“ weitere Bearbeitung und mündete in ein umfassendes, auf fünf Säulen ruhendes pädagogisches Konzept, das sich seither in immer mehr Waldorfschulen durchsetzte. Das augenfälligste Merkmal, die Möblierung, ist nun auch bei uns seit einigen Jahren konzeptionell verankert. Die Tische wichen leicht transportierbaren, etwa kniehohen Holzbänken und die Stühle wurden durch mit Dinkelspelzen befüllte Sitzkissen ausgetauscht, die die Sitzhaltung der Kinder unterstützen und sich den Körperbewegungen anpassen.



Die großzügigen Räume verfügen außerdem über je zwei Turnmatten, einen Birkenstamm zum Balancieren sowie kleine Sandsäckchen zum Werfen und Fangen. Auch Springseile und Stelzen kommen saisonal zum Einsatz.

Mit diesem Mobiliar wird dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der jungen Schulkinder Rechnung getragen und der Klassenraum minutenschnell von einem Kreis in eine große Spiel- und Arbeitsfläche umgewandelt. Waren zuvor viele Bewegungselemente nur erschwert in den Unterricht zu integrieren, können nun noch mehr neue Möglichkeiten, Bewegung zuzulassen, sehr leicht umgesetzt werden.



So lassen sich die Bänke sehr praktisch zu Brücken, Pyramiden zum Klettern, Balancierwegen, Schiffen, ja sogar Rutschen und vielem mehr umgestalten, die **Körpersinne stärken** und vor allem den Gleichgewichtssinn schulen. Mit Begeisterung bauen sich die Kinder an so manchem Morgen - auch schon vor dem Unterricht - einen Geschicklichkeitsparcours, der dann mit Unterrichtsbeginn wieder zu einem Bänke-Kreis wird. Spiele, Reigen und Tänze sind im Unterricht

gut durchführbar und durch das Umbauen der Bänkchen werden die Kräfte sinnvoll eingesetzt.

Für die Arbeiten mit den Heften werden die Bänke in Reihen aufgestellt. Somit dienen sie als Tisch und die Kinder sitzen auf den Kissen. Auch hier sorgt das Holen der Arbeitsmaterialien und Kissen für Bewegung.



Verschiedene Einsatzmöglichkeiten



- Wird der Unterricht an Ihrer Schule bewegt gestaltet? ✓



Ein harmonisierender Wechsel von Bewegung und Ruhe, Einatmung und Ausatmung, ist einer der Grundzüge waldorfpädagogischen

Unterrichtens. Das bezieht sich sowohl auf die äußere als auch auf die innere Gestaltung allen Unterrichts.

So beginnt beispielsweise jeder Hauptunterricht (die ersten zwei Stunden des Tages, die vom jeweiligen Klassenlehrer erteilt werden) nach der Begrüßung und dem Morgenkreis mit einem sogenannten „Rhythmischen Teil“, in dem sich die Kinder zu kleinen Versen, Liedern oder einer Geschichte bewegen. Sie springen, traben oder galoppieren wie Pferde, hüpfen wie Hasen, trippeln wie Mäuse, balancieren wie Seiltänzer, vollführen Tänze oder üben sich in Geschicklichkeit und Koordination. Thematisch orientieren sich die Inhalte am Unterrichtsstoff, den Jahreszeiten und dem Entwicklungsstand der jeweiligen Klassenstufe.

So angewärmt geht es in den sogenannten „Arbeitsteil“, in dem Vorangegangenes wiederholt, Neues eingeführt und geübt wird. Auch hier können, je nach Inhalt, Bewegungselemente hinzukommen.

Dem gemeinsamen Frühstück, zu dem die Bänke auch zu einer langen Tafel zusammengeschoben werden können, folgt zum Abschluss des Unterrichts eine Geschichte, welcher mal im Kreis, mal in Reihen sitzend gelauscht wird, bevor es in die Pause nach draußen geht.

- Steht an Ihrer Schule die Bewegung im Zentrum der Schulhof- und Pausengestaltung? ✓



Jede der Klassen 1-3 hat einen direkten Zugang zu ihrem geschützten und überschaubaren Pausenhof mit Reckstangen, Balancierbalken, Kletter- und Hangmöglichkeiten sowie einem Hügel, der zur „Eroberung“ einlädt. Durch den direkten Zugang lassen sich auch einzelne Unterrichtsteile problemlos an die frische Luft verlegen.

- **Wird Bewegung und Lernen an Ihrer Schule meist zusammengedacht? ✓**
- **Ist Ihrer Meinung nach Bewegung = Lernen und ≠ Stillstand? ✓**

Wir halten weder einen bewegungslosen Kopf noch eine kopflose Bewegung für ein erstrebenswertes Ziel. Sich gesund entwickeln kann ein Kind, das einen Rahmen bekommt, in dem es mal in die eine, mal in die andere Richtung schwingen darf und so sein Gleichgewicht findet. Diesem Hin- und Herschwingen zwischen Bewegung und Ruhe, Anspannen und Lösen, ist auch ein seelisches Ein- und Ausatmen inne, welches jeden Unterricht durchzieht. Dabei scheint es immer wichtiger, die Kinder dort „abzuholen“, wo sie sind, nämlich in der Bewegung und sie aus der Bewegung in die Ruhe zu führen. So wechseln sich Bewegungsphasen mit mehr konzentrierenden Unterrichtsphasen ab.

Bereits im Elementarbereich spielt daher unter anderem die Schulung der Grob- und Feinmotorik eine herausragende Rolle. In den geschickter werdenden Bewegungen kann sich so vorbereiten, was später Bild und kognitiver Inhalt im Lernen wird.

Wie Bewegung das Lernen konkret begleiten und vorbereiten kann, sei an einem Beispiel aus der 1. Klasse verdeutlicht: Zur Unterscheidung der Seitigkeit sprechen, stampfen und springen die Kinder beispielsweise zu einem Spruch für die Füße:

„Rechter Fuß und linker Fuß,  
jeweils mit dem Fuß stampfen  
das sind zwei,  
hüpfen  
rechter Fuß und linker Fuß,  
jeweils mit dem Fuß stampfen  
stampfen froh und frei.  
auf der Stelle marschieren  
Rechter Fuß und linker Fuß,  
jeweils mit dem Fuß stampfen  
trägt mich aller Wegen  
auf der Stelle marschieren  
fest im Tritt und Schritt für Schritt  
gutem Ziel entgegen!“



Für die Hände gibt es Vergleichbares:

„Rechte Hand und linke Hand,  
jeweils die Hand zeigen  
das sind zwei,  
klatschen  
rechte Hand und linke Hand,  
jeweils die Hand zeigen  
schaffen froh und frei.  
klatschen  
Rechte Hand und linke Hand,  
jeweils die Hand zeigen  
soll'n sich fleißig regen,  
klatschen  
eine kommt der andern Hand  
jeweils die Hand zeigen  
helfend stets entgegen.  
Zusammenfalten und drücken



Eine so verinnerlichte Orientierung im Raum ist eine wichtige Grundlage fürs Schreiben, aber auch für ein geordnetes und ordnendes Lernen.

Und auch ein Beispiel aus der Mathematik sei noch angeführt: Das Erüben der Zahlenreihen wird bei uns durch vielfältige Bewegungselemente begleitet. Das Herauslösen der Einmaleins-Reihen aus der Folge der natürlichen Zahlen geschieht mal durch Stampfen oder Klatschen, mal durch Klingeln oder Springen bei jeder zweiten, dritten Zahl usw. Und so werden viele Lerngebiete mit leiblicher Aktivität erobert.

Nehmen wir die Bewegungsfreudigkeit der Kinder ernst und verstehen sie als Äußerungen ihres Willens, sich in die Welt einzuleben, so schließt sich das lange Stillsitzen geradezu aus. Denn wie, wenn nicht mit einem kultivierten Willensleben, sollen sich die Heranwachsenden eigenverantwortlich den Aufgaben stellen, die sie sich selbst suchen werden oder die das Leben an sie haben wird?

Schätze werden nicht durch bloßes Danebensitzen gehoben!