

Projekt „Einfach bewegen(d)“
Schule gesund entwickeln“

Häufig gestellte Fragen – FAQ

Erstellt von:
Nicole Joses
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden

Stand: 11.09.2017

Benötigen Lehrkräfte für ein Trampolin der Firma „bellicon“, sowie Bodentrampoline in Außenanlagen einen Trampolinschein?

Das „bellicon“ besteht aus einem kreisförmigen Stahlrahmen (max. Höhe 40 cm) und gilt laut der deutschen gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) als Gymnastiktrampolin. Daher ist eine Nutzung dieses oder anderer „Gymnastiktrampoline“ ohne besondere Qualifikation möglich. Ebenso gilt dieses für die Nutzung von in den Boden eingelassenen Trampolinen im Außenraum.

„Das aufsichtführende Personal muss über die Sicherheitsbestimmungen und über die ordnungsgemäße Handhabung der Trampoline „unterwiesen“ sein. Die Nutzer sind auf die bestimmungsgemäße Nutzung hinzuweisen. Ergänzend sind die am Trampolin angebrachten Aufstell- und Sicherheitshinweise zu beachten.“ (DGUV).

Weitere Informationen erhalten Sie in der Infobroschüre der DGUV:
<http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/si-8095.pdf>

Ist Klettern nicht gefährlich?

Statistiken der Unfallkassen besagen, dass jedes Ballspiel riskanter ist als das Erklettern von Kletterwänden, Bäumen oder anderen Klettergeräten. Klettern stellt ein Grundbedürfnis kindlicher Entwicklung dar. Kinder lernen ihren Körper kennen, schulen Kraft, Ausdauer und koordinative Leistungsvoraussetzungen. Neben selbstbestimmtem Handeln werden auch, Kreativität und Kommunikation beim Lösen von Bewegungsherausforderungen und gefördert. Das Erfahren von Erfolg und der Umgang mit Misserfolg werden erlebt und erlernt. Kernkompetenzen wie Risikobewertung, Selbstsicherungsfähigkeit oder auch das Überwinden von Höhenangst werden ausgebildet.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Infobroschüre der DGUV:
https://www.sichere-schule.de/docs/pdf/guv_si-8013.pdf

Benötigen Lehrkräfte für das Nutzen einer Boulderwand während der Unterrichtszeit oder in der Pause eine besondere Qualifikation?

Eine Boulderwand ist eine künstliche Kletterwand, an der ohne Seilsicherung geklettert werden kann. Für das Bouldern ist keine besondere Qualifikation des

pädagogischen Personals nötig. Es gelten die Regelungen zur Aufsichtsführung aus dem Sporterlass vom 05.10.2016, Punkt 2.1.3.

Ist es erlaubt, Bäume auf dem Schulgelände zum Klettern zu nutzen?

Bäume können nach vorhergehender Überprüfung zum Klettern freigegeben werden. Dabei ist laut DGUV darauf zu achten, dass der Untergrund stoßdämpfend und vor allem frei von Wurzeln, Rasensteinen, Kantensteinen oder anderen Gegenständen ist. Bezüglich der Überprüfung und weiteren Fragen wenden Sie sich bitte, an den Sicherheitsbeauftragten Ihres Schulträgers.

Wie müssen „Fallräume“ im Außenbereich gesichert werden?

Fallhöhen von unter 60 cm erfordern keinerlei besonderen Anforderungen an den Boden. Bei einer Fallhöhe zwischen 0,60 m und 1,00 m ist ein dämpfender Untergrund in Form von Rasen oder Oberboden zu gewährleisten. Bei einer Fallhöhe von über 1,00 m ist stoßdämpfender Untergrund nach DIN EN 1176-1 (z.B. Rindenmulch, Holzschnitzel, Kies, Sand) erforderlich. Die Aufprallfläche muss frei von Gegenständen oder anderen Spielgeräten sein. Sie richtet sich nach der Fallhöhe und startet bei mindestens 1,50m. Mehr Informationen über die DGUV: www.dguv.de

Ist es möglich, selbst gebaute Spielplatzgeräte auf dem Außengelände zu integrieren?

Selbst gebaute Spielplatzgeräte oder Geräteteile müssen der europäischen Norm für Spielplätze und Spielgeräte (DIN EN 1176) entsprechen. Empfehlenswert ist es, die Planung mit dem zuständigen gesetzlichen Unfallversicherungsträger abzustimmen beziehungsweise mit dem Sicherheitsbeauftragten des Schulträgers. Darüber hinaus sollten Sie das technische Personal Ihrer Schule frühzeitig einbeziehen.

Wenn das Außengelände der Schule anspruchsvoller gestaltet ist, ist dann die Aufsichtsführung schwieriger möglich?

Nicht jede Schülerin oder jeder Schüler ist in jedem Moment zu beaufsichtigen. Für eine verlässliche Aufsichtsführung reicht es aus, wenn Kinder sich beim Spielen beaufsichtigt fühlen. Für die Aufsichtsführung ist es daher ausreichend, wenn sich die Aufsichtspersonen sich z.B. an den Schnittpunkten der Sichtachsen aufhalten, wo sie für Schülerinnen und Schüler gut erreichbar sind.

Welche Bewegungsmöglichkeiten im Außenbereich sollten an Schulen gegeben sein?

Gut gestaltete schulische Freiräume müssen die Vielfalt der Schülerinnen und Schüler berücksichtigen und ausreichend Möglichkeiten zur Bewegung aber auch zur Ruhe, zum Rückzug und zur Erholung bieten. Eine Aufteilung in unterschiedliche Aktivitätszonen ist daher sinnvoll. Über Bepflanzung und das Schaffen von Nischen können z.B. aktivere von ruhigeren Bereichen abgetrennt werden.

Asphaltierte Flächen zum Rollen oder Ballspielen haben eine genauso große Bedeutung, wie Grünflächen mit entsprechender Bepflanzung, welche zum naturnahen Forschen und Erleben einladen.

Auf dem Schulhof installierte Geräte sollten ein entsprechendes Anforderungsprofil aufweisen, motorische Grundbewegungsformen wie Gehen, Laufen, Springen, Kriechen, Rollen, Schieben, Ziehen, Hängen, Schaukeln, Balancieren, Steigen, Klettern, Tragen und vieles mehr abdecken beziehungsweise vielfältig einsetzbar sein. Langweilige oder „risikofreie“ Klettergerüste sorgen für eine Unterforderung und erzeugen eher Passivität sowie auch einen aggressiveren Umgang damit.

Spielkisten mit Bällen, Gleichgewichtselementen, Seilen, Gummibändern, Schlägern, Skateboards und anderen auffordernden Materialien - z.B. auch Decken zum Hinlegen auf der Wiese im Sommer - können über einen Pausenverleih ausgegeben werden.

Bereiche, in denen während der Unterrichtszeit aber auch in Freistunden gelernt und gelehrt werden kann, können mit Hilfe naturnaher Materialien geschaffen und gestaltet werden.

Wie ist das Konzept vom bewegenden Lernraum in einem „herkömmlichen“ Klassenraum umsetzbar?

Das Konzept des bewegenden Lernraums erfordert ein Loslösen von gewohnten Strukturen. Es zielt darauf ab, individuelle Bedürfnisse zu unterstützen und damit lernförderliche Voraussetzungen zu schaffen. Häufig wird versucht, die Folgen körperfeindlicher (Raum-) Bedingungen durch moderierte und organisierte Bewegungspausen auszugleichen. Nachhaltiger und am individuellen Bedarf sich orientierende Raumkonzepte basieren jedoch auf Verhältnissen, die intuitive, spontane Bewegung, dann wenn sie erforderlich ist, einfordern und zulassen. Hierbei kann ein verhaltensgerechtes (ergonomisches) Mobiliar eine große Hilfestellung leisten. Stühle mit flexiblen Sitzflächen, aber auch der Wechsel von Tischanordnungen, das Einrichten einer „Steharbeitsecke“, die Nutzung des Bodens für bodennahes Lernen oder die Einbeziehung des Flurs für Stillarbeit können erste Schritte hin zu einem bewegteren Lernen sein und liefern Möglichkeiten bereits vorhandene Ressourcen zu nutzen.

Bringt eine bewegende Lebenswelt in der Schule nicht eine hohe Lärmbelastung mit sich?

Es gibt Lehrkräfte, die Befürchtungen haben, dass mehr Bewegung im Unterricht Lärm und Unruhe begünstigt und Disziplinprobleme schaffe. Die Erfahrung zeigt, dass vor allem zu Beginn einer Umstellung aufgrund der Neuheit und damit Neugewöhnung die Unruhe innerhalb der Klassen zunächst etwas ansteigen kann. Dies pendelt sich aber bereits nach kurzer Zeit wieder von alleine ein. Wichtig ist hier, dass es klare Regeln und Absprachen für die Bewegungsphasen und zum Bewegungsverhalten gibt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, für Verbindlichkeit zu sorgen. Wenn Bewegung im Unterricht nur sehr unregelmäßig hin und wieder mal erlaubt ist, dauert es dementsprechend wieder länger, bis Ruhe einkehrt, da Verhaltensweisen nicht eingeübt sind.

Leidet der Unterrichtsstoff darunter, wenn Schülerinnen und Schüler während der Unterrichtsstunden mehr Bewegung ermöglicht bekommen?

Zusätzlich zum Bildungs- und Erziehungsauftrag soll nicht noch ein „Bewegungsauftrag“ erfüllt werden. Es geht vor allem um das Einbeziehen körperlicher Bedürfnisse in den schulischen Alltag und darum, die Erfüllung des vorhandenen Bildungsauftrags zu unterstützen und zu erleichtern. Es ist nicht beabsichtigt, dass ein großer zeitlicher Mehraufwand und damit eine Verzögerung des Unterrichtsstoffes stattfinden. Fakt ist, dass Schülerinnen und Schüler, die zum Stillsitzen aufgefordert werden, weniger konzentriert sind und daher schlechter und unangemessener lernen können als Schülerinnen und Schüler, die die Möglichkeit haben, ihrem Bewegungsbedürfnis zum Beispiel im dynamischen Sitzen mit Positionswechseln nachzukommen.

Welche Alternativen zum Sitzen sollten im Unterricht gewährleistet werden?

Schülerinnen und Schüler verbringen den Großteil ihres Schultages im Sitzen. Langes, statisches Sitzen hat große Auswirkungen auf deren Gesundheit. Neben körperlichen Symptomen wie Rückenschmerzen zeigen Studien auch hohe Korrelationen in Bezug auf Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselstörungen, Depressionen sowie Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen. Daher sind ein dynamisches Sitzen sowie viele Positionswechsel vom Sitzen zum Stehen essentiell, um sowohl die körperliche, als auch die geistige Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu erhalten. Hier sollte der Grundsatz lauten, „die Qualität des Sitzens zu erhöhen und die Quantität des Sitzens zu verringern“. Lassen Sie Alternativen zum klassischen Sitzen in Ihrem Unterricht zu. Gestalten Sie den Unterricht so, dass auch Arbeiten im Stehen, Gehen oder Liegen ausgeführt werden können. Jede Schülerin und jeder Schüler hat seine ganz eigene Art und Weise, Lernstoff optimal aufzunehmen und zu verarbeiten. Verbieten Sie daher individuelle Bewegungsbedürfnisse nicht, sondern fördern Sie diese.

Warum ist es sinnvoll über eine Änderung der Rhythmisierung des Schultages nachzudenken?

Seit ungefähr 100 Jahren ist der 6- bis 7-Stunden-Tag mit einer 45-minütigen Taktung etabliert. Damals schon geschah die Einführung ohne pädagogische Begründung, sondern leitet sich aus organisatorischen Beweggründen ab. Die Bedingungen und Kenntnisse haben sich aber im Vergleich zu früher deutlich verändert. Eine längere Stundentaktung sowie die Etablierung der Ganztagschule eröffnen neue Perspektiven für individuelleres Lernen und damit auch für eine stärkere Berücksichtigung des individuellen Lernrhythmus. Ein 45-Minuten-Takt kann zu unnötiger Unruhe und Beschleunigung in den Lernprozessen führen. Selbstgesteuerte und eigenverantwortliche Lernformen, in denen Schülerinnen und Schüler eigenen Fragen nachgehen und sich mit handlungsorientierten Lernaufgaben beschäftigen können, werden verringert. Mehr Informationen zu dem Thema unter:

http://www.sh.ganztaegig-lernen.de/sites/default/files/Rhythmisch_LernenV3.pdf

Was ist die optimale Pausenlänge für Schülerinnen und Schüler sowie für Lehrkräfte?

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Zeitspanne, in der Kinder und Jugendliche ihre Aufmerksamkeit voll ausrichten können, recht gering ist. Als grobe Faustformel ist die volle Konzentrationsdauer auf das Doppelte des Alters zu schätzen (10-jährige können sich z.B. im Durchschnitt ca. 20 Minuten lang konzentrieren). Daher ist es wichtig, den Kindern sowohl im Unterricht als auch zwischen den Stunden ausreichend lange Pausen zu gewährleisten. Pausen dienen dazu, sich zu erholen und zu entspannen, um die Konzentrationsfähigkeit wieder aufzubauen, zu essen und zu trinken. Dafür muss ausreichend Zeit zur Verfügung stehen. Pausen sollten auch die Möglichkeit bieten, sich zu bewegen. Dies gilt sowohl für Schülerinnen und Schüler als auch für Lehrkräfte. Nach einem 90-minütigen Unterrichtsblock sollte wenigstens eine 20-minütige Pause erfolgen. Idealerweise handelt es sich um 25 bis 30 Minuten. Bei Ganztagschulen erweist sich eine 60-minütige und gestaltete Mittagspause als sehr hilfreich. In dieser Zeit können sowohl Bewegungs- als auch Ruheangebote gelegt werden. Unser Gehirn benötigt für seine Versorgung Sauerstoff, Nahrung, Flüssigkeit und Bewegung. Eine ausreichend lange Mittagspause unterstützt uns hierbei.

Welche Brandschutzbestimmungen muss ich bei der Nutzung von Gängen und Fluren beachten? An wen wende ich mich, wenn ich Fragen habe oder unsicher diesbezüglich bin?

Vor allem in Hinblick auf die immer längere Verweildauer an Schulen erscheint die Nutzung von Fluren und Gängen als Kommunikations- aber auch Lernort als sinnvoll. Das Anbringen von entsprechendem Mobiliar oder das Einrichten von Ruheecken sollte den aktuellsten Brandschutzbestimmungen entsprechen.

Die angesprochenen Flure oder Gänge müssen die Mindestbreite „notwendiger Flure“ erfüllen und dürfen ausschließlich mit Einbauten versehen werden, welche aus nicht brennbaren Baustoffen bestehen. Eine Umgestaltung der Flure sollte daher immer in Abstimmung mit dem jeweiligen Sachkostenträger bzw. der zuständigen Bauaufsicht geklärt werden. Weitere Informationen unter:

<https://www.sichere-schule.de/treppenhaus/docs/treppenhaus.pdf>

Welche Möglichkeiten gibt es zusätzliche Gelder für das Projekt „einfach bewegen(d)“ zu akquirieren?

Viele geplante Projekte lassen sich nur mit ausreichend finanziellen Mitteln verwirklichen. Neben der Bereitstellung eines Förderbetrags durch die AOK stellen folgende Vorschläge Möglichkeiten dar, entsprechende Vorhaben zu verwirklichen: Beziehen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler aktiv in das Projekt ein. Gewinnen sie über Umfragen oder Ideenwettbewerbe Anregungen für ein bewegteres Schulleben. Dies sorgt bei den Schülerinnen und Schülern für einen hohen Identifikationsgrad und gewährleistet ein aktives Mitwirken und Unterstützen bei der Umsetzung. Nutzen

sie projektorientiertes Arbeiten oder Projektwochen für die Herstellung von Materialien oder für eine Umgestaltung von schulischen Bereichen.

- Viele Eltern sind bereit, aktiv bei der Gestaltung eines bewegenden Schulraums mitzuwirken oder finanzielle Unterstützung zu leisten. Fragen Sie über Elternbriefe, E-Mails oder an Elternveranstaltungen aktiv nach und binden sie unbedingt den Elternbeirat in ihre Vorhaben ein.
- Die meisten Schulen verfügen über einen Förderverein. Erkundigen Sie sich, ob es Möglichkeiten einer finanziellen Unterstützung aus diesen Geldern gibt.
- Fragen Sie konkret Handwerksbetriebe aus der Umgebung an, ob es Möglichkeiten bzgl. Materialversorgung, Anfertigung oder Geräteverleih gibt.
- Erkundigen Sie sich an Berufsschulen mit entsprechendem Schwerpunkt bezüglich einer Kooperation.
- Fragen Sie gezielt Wirtschaftspartner aus der Region nach der Möglichkeit eines Sponsorings an (Sponsoringregelungen des Landes sind zu beachten.).
- Veranstalten Sie Events, wie z.B. Schulfeste, einen Adventsbasar, einen Sponsorenlauf, um Außenstehende von Ihrem Vorhaben zu unterrichten und über entsprechende Aktivitäten Gelder einzunehmen.

Gibt es Literatur- oder Videoempfehlungen zum Thema „einfach bewegen(d)“?

- Both, A., Brandt, B., Breithecker, D., Jaklen, M., Kosel, A., Langen, H. J., Pollähne, H., Stanowski, H. & Wnuck, A. (2004): Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe. Sinzig: Krupp.
- Brägger, G., Hundeloh, H., Posse, N., Städtler, H. (2017): Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis Bewegter Schulen. Hrsg: Unfallkasse NRW, Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen, IQES online.
- Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (2016): Einfach bewegen in anregungsreichen Freiräumen.
- Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (2017): Einfach bewegen(d). Lernräume brauchen Raum für Bewegung. (ab Herbst 2017)
- De Bock, F. (2012): Bewegungsförderung im Kindes- und Jugendalter. In: Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit . Hrsg: Geuter, G., Holleder, A. S. 131-153.
- DGUV (Hrsg.) (2012). Klasse(n) – Räume für Schulen. Empfehlungen für gesundheits- und lernfördernde Klassenzimmer. Berlin. <http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/si-8094.pdf>
- Dordel, S., Breithecker, D. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. Haltung und Bewegung 2, 5-15.
- Opp, G., Brosch, A. (Hrsg.) (2010): Lebensraum Schule. Raumkonzepte planen gestalten entwickeln. Stuttgart.

- Walk, Laura (2011): Bewegung formt das Hirn: Lernrelevante Erkenntnisse der Gehirnforschung. In: Die Zeitschrift für Erwachsenenbildung 1/2011: Lernen in Bewegung; S. 27 -29, <http://www.diezeitschrift.de/12011/walk1001.pdf>
- [Bewegte Schule - der flexible Klassenraum \(2011\):
https://www.youtube.com/watch?v=V3seqjHTq-g](https://www.youtube.com/watch?v=V3seqjHTq-g)
- Ein Tag an der Fridtjof Nansen Schule Hannover (2015):
https://www.youtube.com/watch?v=HGT1eP_qClg