

WSB – es bewegt sich was!

Marita Götz, Fachberaterin Sport am RP Karlsruhe

Die WSB-Initiative, die im Rahmen des Kongresses „Schule braucht Rhythmus und Bewegung“ 2010 vorgestellt wurde, ermöglicht nun auch weiterführenden Schulen, ein sogenanntes WSB-Zertifikat zu bekommen. Was heißt das?

WSB-Zertifikat kann eine weiterführende Schule in Baden-Württemberg erhalten, wenn sie die Aufnahme in die „Initiative WSB-Schule“ beantragt, ein Zertifizierungsverfahren durchläuft und besteht. Das Zertifikat wird jeweils für 5 Jahre erteilt. Alle 5 Jahre muss die WSB-Schule dokumentieren, dass sie Sport und Bewegung dauerhaft implementiert hat und erhält daraufhin die Bestätigung der Zertifizierung. WSB-Multiplikatoren unterstützen die Schulen im Zertifizierungszeitraum.

Es gibt viele Gründe, eine WSB-Schule zu werden und Bewegung in den Schulalltag zu integrieren, denn Bewegung und Sport sind nicht nur gesund, sondern fördern nach neueren Erkenntnissen der Hirnforschung auch das Lernen:

- Bewegung fördert die körperlich/geistige Entwicklung der Schülerinnen und Schüler aller Altersstufen
- Bewegung verbessert die Lern- und Gedächtnisleistungen
- Bewegung schärft das Denken
- Bewegung hebt die Stimmung
- Bewegung regt die Bildung von Nervenzellen aus bestimmten Stamm- oder Vorläuferzellen im Gehirn von Kindern und Erwachsenen an (Neurogenese)
- Bewegung setzt in Gehirn und Muskulatur viele sogenannte Faktoren frei, die die Geschwindigkeit des Lernens verbessern, z. B. BDNF, IGF-1, VEGF, FGF-2
- Bewegung ist notwendig für den Erhalt des Körpers und all seiner Funktionen

Sportlehrerinnen und Sportlehrer, ihr bewegt etwas!

„In unserem Fachbereich schaffen wir die Hirnzellen“, [...] „Sie zu füllen, ist dann Sache der anderen Lehrer.“ (P. Zientarski, Koordinator des Sportunterrichts an der Central Highschool in Naperville, in Dr. John R. Ratey u. E. Hagermann: Superfaktor Bewegung. VAK: Kirchzarten bei Freiburg 2009, S. 30)

Diese Aussage ist durchaus zutreffend und beschreibt in wenigen Worten, dass es eigentlich diejenigen Lehrer sind, die Bewegung in ihren Unterricht einbeziehen, welche Grundlagen für Lern- und Gedächtnisleistungen legen. „Vom Tun zum Denken“ könnte die Devise lauten. An unseren Schulen sind die Sportlehrer die Experten für Bewegung. Sie selbst haben sich aus Ihrem eigenen Bewegungsdrang heraus oder aus Interesse an Bewegungen aller Art für das Sportstudium entschieden. Sie haben es sich nicht nur zur Aufgabe gemacht, Menschen in Bewegung zu bringen, sondern haben auch die Verpflichtung übernommen, Bewegung qualitativ zu vermitteln. So erscheint es doch naheliegend, dass sich Sportlehrerinnen und Sportlehrer an der WSB-Initiative beteiligen, sich engagieren und das Kollegium dahingehend unterstützen, Bewegung im Klassenzimmer, während, vor oder nach dem Unterricht anzubieten. Der Sportunterricht wird dadurch nicht abgeschafft, im Gegenteil, Sport und Bewegung, Fitness und Gesundheit finden ihren Platz im rhythmisch gestalteten Schultag.

Es muss den Bewegungsexperten gelingen, aus „bewegungslosen“ Schülern bewegte, bewegbare, bzw. bewegliche Menschen zu formen. Sie müssen den Schülerinnen und Schü-

lern aufzeigen, wie sie lebenslang durch Sport gesund und fit werden und bleiben können. Die Forschung muss darüber hinaus weitere Belege und Erkenntnisse – zum Teil auch abgeleitet vom Spitzensport auf die breite Masse – liefern, weshalb Bewegung gesund ist, denn:

„Jeder verdankt seinem Körper viel! Er ist unsere Schnittstelle zur Welt, und er führt uns durchs Tun zum Denken. Dass der Mensch nicht in erster Linie denkt, um zu handeln, sondern handelt um zu denken, erkennt die Neurowissenschaft erst nach und nach.“

(Intelligenz, Forscher entdecken, wie viel Grips in unserem Körper steckt, in: Bild der Wissenschaft, 4/2011, S. 16ff)