

Projekt „Aktive Bewegungspause“

Impuls-Bewegungseinheiten in der Grundschule

Stefan Ermentraut, TSG Niefern

Erprobungsphase: 2. Schulhalbjahr 2011/2012 in der Grundschule Niefern
Ausbauphase: 1. Schulhalbjahr 2012/2013 in 4 weiteren Grundschulen in Pforzheim

Langes Sitzen macht müde, die Konzentrationsfähigkeit lässt nach und die Lernleistung wird zunehmend uneffektiver. Dies waren die Gründe, die zum Gemeinschaftsprojekt „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (GSB)“ geführt haben. Inzwischen ist dieses Grundschulprojekt nahezu flächendeckend verbreitet. Die Kennzeichen sind die täglichen Bewegungseinheiten, die Mindestbewegungszeit pro Schulwoche und die Aktiv-Pausen im Unterricht, um die Kinder wieder zu aktivieren.

Genau an diesem Punkt setzt das Projekt „Aktive Bewegungspause“ an. Die Grundschüler erhalten während des Unterrichts zweimal wöchentlich einen Bewegungsimpuls mit koordinativen Elementen, Rhythmus-Elementen und Elementen aus dem Bereich der LifeKinetik®.

Der Bewegungsimpuls dauert ca. 4-5 Minuten und ist in 3 Teile gegliedert

- Ein Aktivierungsteil mit einem festen Programm zum Einstieg, der die Kinder auf die Bewegung einstimmt.
- Ein Hauptteil, der ca. 4 Wochen methodisch aufeinander aufbaut und immer weiter ausgebaut wird.
- Ein Schlussteil mit einem festen Programm, das die Kinder nach dem Bewegungsimpuls wieder zur Ruhe kommen lässt.

Wichtig ist der Aktivierungs- und Schlussteil mit gleichen Inhalten, damit ein gleicher Beginn und ein gleiches Ende festgelegt sind und die Kinder einen bekannten und vertrauten Block haben. Der Hauptteil ist in 4 Wochen-Blöcke gegliedert. Es beginnt mit einem relativ einfachen Programm, das mit den Kindern eingeübt wird. Dieses Programm sollen die Kinder dann in den Folgetagen mit ihren Lehrern weiterüben. Beim nächsten Bewegungsimpuls wird dieser Hauptteil dann inhaltlich weiterentwickelt und der Schwierigkeits- und Anspruchsgrad immer leicht erhöht. Somit haben die Kinder ein Ziel auf das sie hinüben können und freuen sich natürlich, wenn sie beim nächsten Termin gelobt werden und dann eine neue, schwierigere Aufgabe bekommen.

Organisatorisch läuft das Programm über den Sportkreis Pforzheim-Enzkreis und die TSG Niefern, die die Programme mit Personal absichern. Über Freiwilligendienste (FSJ und BFD-Stellen bei der TSG Niefern) steht hier engagiertes und zuverlässiges Personal bereit, das die Programme in den Schulen umsetzt. Dazu laufen die Freiwilligen die Grundschulklassen nach einem festgelegten Plan ab und besuchen alle 7-8 Minuten eine neue Klasse. Somit weiß der Lehrer immer genau, wann der Bewegungsblock stattfindet und kann sich in seiner Stundengestaltung darauf einstellen.

Die Erfahrungen mit den Schülern und den Lehrerkollegien sind sehr gut – wir sind sicher, dass das Programm nach der festgelegten Schnupperphase in ein Regelprojekt übergehen wird und dass sich noch weitere Schulen dem Programm anschließen werden.

Weitere Informationen bei

TSG Niefern – Geschäftsführer Stefan Ermentraut - info@tsg-niefern.de – Tel. 07233/4168
Sportkreis Pforzheim-Enzkreis – Sportlehrer Tobias Müller – t.mueller@sportkreis-pforzheim.de – Tel. 07231/33500