



**SCHULE**  
bewegt gestalten

# „Schule bewegt gestalten“

ein Projekt zur Bewegungsförderung in Schulen





# Johannes Gosch

Sportwissenschaftler und Mentalc😊ach

Beratungsstellen für Sportpsychologie  
und Sportwissenschaft

Lehrbeauftragter an der PH Steiermark

Projekte und Bücher zum Thema „Bewegter Unterricht“



**SCHULE**  
bewegt gestalten

# Begründungen und wissenschaftliche Grundlagen

# Problem: Abnehmende Bewegungszeit

In den letzten Jahrzehnten:

Wir sind mobiler denn je, aber körperlich immer immobil!

Besorgniserregend ist dabei, dass Kinder und Jugendliche in dieser Immobilität sozialisiert werden.





**SCHULE**  
bewegt gestalten



Kinder leiden massiv an Bewegungsmangel.  
Und in der Schule ist der Sitzunterricht noch  
immer die häufigste Unterrichtsart.

# Abnehmende Bewegungszeit unserer Kinder

**1970er-Jahre:**

Kinder bewegten sich 3 - 4 Stunden am Tag.

**Aktuell:**

Nur jedes 5. Volksschulkind bewegt sich noch wenigstens 1 Stunde pro Tag mit moderater bis höherer Intensität.

**Bei den Jugendlichen gar nur mehr 10 %.**

# Sitzzeiten bei Schülern

2012



# Lieber Handy als Ball



Studie Uni Innsbruck, Klaus Greier et al., 2017,  
Freizeitverhalten, 16 Tiroler Schulklassen, 391 Schüler/-innen,  
10 – 14 Jährige, Gymnasium und Neue Mittelschule

- 5,1 Stunden/Woche
- 8,2 – 12 Stunden/Tag

Bewegung und Sport  
Smartphones, Tablets,  
Fernseher, Computer,  
Spielkonsolen ...

31,3 % der befragten Kinder und Jugendlichen gaben an,  
dass sie ohne Smartphone gar nicht mehr leben könnten.

# Problemfelder, beginnend in der Kindheit

Motorische  
Defizite

Sensorische  
Defizite

Unrealistische  
Selbsteinschätzung

Mangelnde  
Selbstkontrolle

Risikantes  
Bewegungsverhalten



# Bewegungsmangel

Die Folgen betreffen mehr als nur die Haltung, das Körpergewicht und Osteoporose.

Auch der Tast-, Tiefenmuskel- und Gleichgewichtssinn werden vernachlässigt!

- Mangelnde Verschaltungen der Zentren im Gehirn
- Fehlsteuerungen der Sinneskoordination
- Beeinträchtigung der Entwicklung als Ganzes



**Kinder wollen sich bewegen, was physiologisch auf einen Überschuss an Transmittersubstanzen (Botenstoffe) im Gehirn zurückgeführt wird.**

Deshalb muss auch „die Umwelt hinreichend reich sein, damit das, was benötigt wird, auch vorhanden ist und Kinder das, was sie suchen, auch finden können. (Singer 2002)

In der Kindheit ist die neuronale Plastizität am höchsten (Spitzer 2002) und wird in starkem Maße über Bewegung beeinflusst (Eliot 2002).

Die stärkste Anregung zur synaptischen Verschaltung und zur Ausschüttung von nervenzellerhaltenden Faktoren ist die Bewegung und die damit eng verknüpfte Sensorik des Körpers.

Durch diese Aktivierungen werden die Hirnareale komplex beansprucht (Hollmann 2005).



**SCHULE**  
bewegt gestalten

## Bewegungsempfehlungen (Österreich)

**Mind. 60 Minuten pro Tag bei mittlerer Intensität körperlich aktiv sein**  
(Schnelleres Gehen, Bewegungsspiele...)

**Mind. 3 x pro Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen**  
(Klettern, Hüpfen, Laufspiele...)

**Zusätzlich Aktivitäten, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten**  
(Gleichgewichtsübungen, Geschicklichkeitsspiele...)

## Auswirkungen Bewegung - Lernen

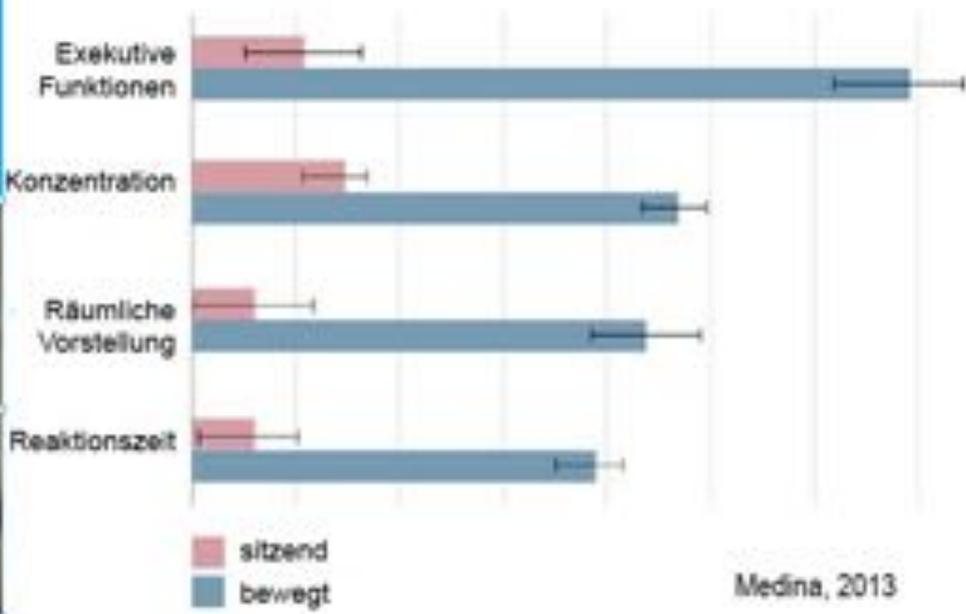
- ★ Eine **bessere Durchblutung** und somit bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns.
- ★ Die vermehrte Aktivierung bestimmter Hirnregionen und somit eine verbesserte Verschaltung (**Synapsenbildung**) des Gehirns.
- ★ Ausschüttung bestimmter **Hormone und Substanzen**, die für die soziale und kognitive Entwicklung förderlich sind.
- ★ Die **Stresstoleranz steigt**. Nervosität, Anspannungen und Stress werden viel schneller abgebaut bzw. kommen erst gar nicht auf.
- ★ Die Schülerinnen und Schüler sind **ruhiger und konzentrierter**, besonders ab der dritten Stunde, wenn die Konzentration stark abfällt.
- ★ Die **Dichte der Knochen** und der Aufbau von Muskelzellen nehmen zu.
- ★ Lernprozesse werden unterstützt, wenn **der ganze Körper** in den Prozess der Wissensverarbeitung miteinbezogen wird.
- ★ Das Gesamtbefinden verbessert sich, **Müdigkeit wird vertrieben** (Breithecker, 2000; Kubesch, 2004).



**Mehr Bewegung in Schule und Job!**  
 Bewegung stärkt nicht nur nur alle Körperfunktionen sondern fördert auch sämtliche Denkprozesse im Gehirn. Schlauere Schüler, effizientere Mitarbeiter!



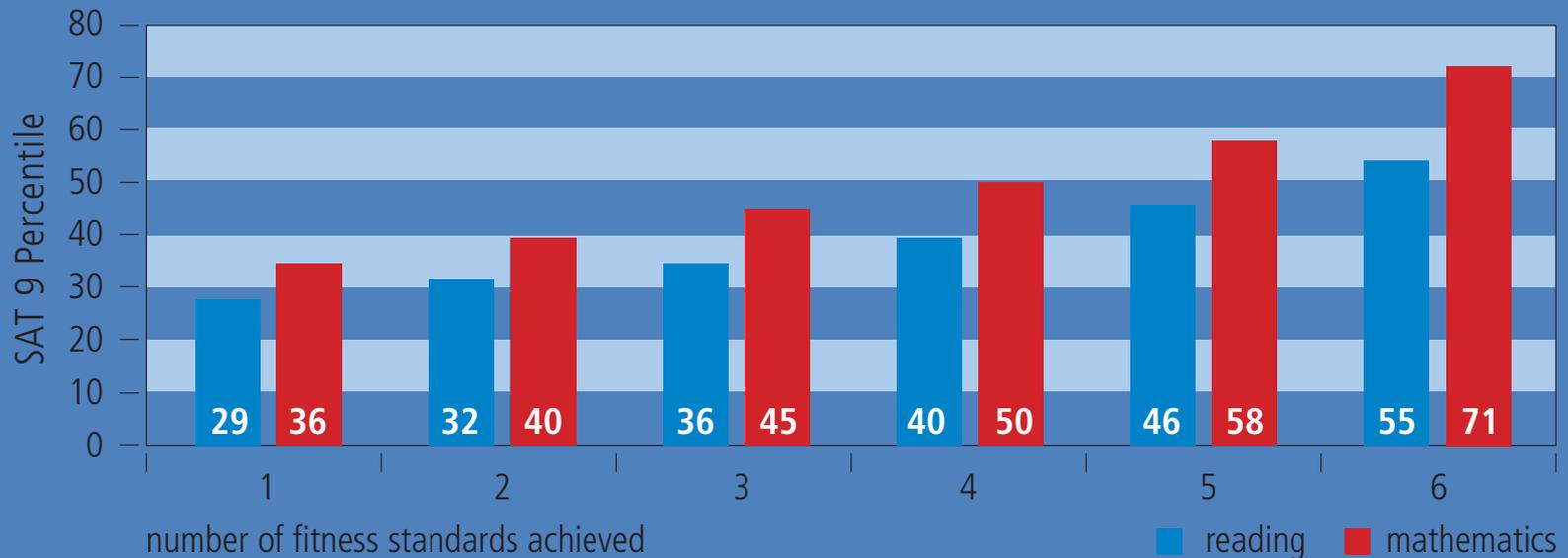
**Bewegung & Gehirnleistung**    Effekte (länger ist besser)

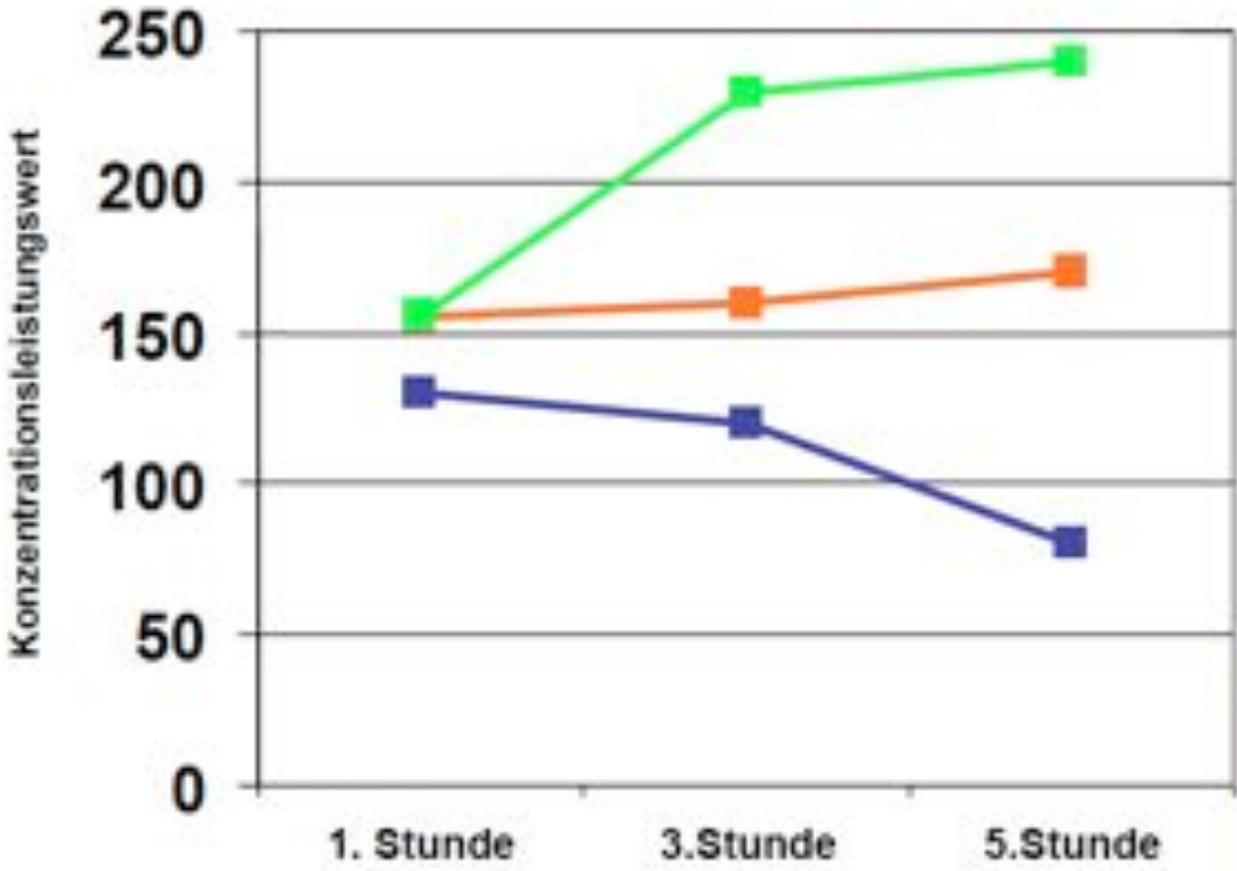


# Körperliche Fitness - Lernleistungen

- n = 954.000 Schüler (5. - 9. Klasse), Kalifornien
- Untersuchung: Zusammenhänge zwischen körperlichen und schulischen Leistungen.
- Einteilung des Fitness-Zustandes von 1 - 6.
- Leistungen des Stanford Achievement Test (SAT)

(Keyes, Vigil, Wilson-Graham)





Legend:

- "Normaler Unterricht"
- Bewegungspausen
- Bewegter Unterricht

Annotations:

- ↓ Bewegtes Sitzen
- ↓ Bewegtes Lernen
- ↓ Bewegungspausen im Unterricht
- ↓ Bewegte Pausen

Konzentrationsleistungswert (KL) im Aufmerksamkeits-Belastungstest (Test d2) – Veränderungen im Verlauf eines Schultvormittags. Quelle: Dordel S, Breithecker D., 2003



**SCHULE**  
bewegt gestalten

# Ergebnisse der Schulraumanalyse

## Möglichkeiten

## Ist-Stand (April 2019)

6 Klassen, ca. 100 Schüler/-innen, 14 Stammlehrer/-innen, 3 Stockwerke;  
LAZ Fußball angesiedelt (GTS); 1 Turnsaal, der auch für Bewegung in den  
Pausen genutzt werden kann (Plan);  
im 2. und 3. Stock befinden sich 2 Tischtennistische und 2 Drehfußballspiele;  
die Klassen sind geräumig und mit Beamer ausgestattet;  
im Outdoorbereich befinden sich eine große Asphaltfläche mit Basketballkorb  
und eine Spielwiese mit kleineren Toren;  
in diesem Schuljahr ist im Erdgeschoß wegen Umbauarbeiten die Volksschule  
einquartiert; die NMS bzw. Mittelschule wird in den nächsten Jahren ebenso  
umgebaut/erneuert werden.



**SCHULE**  
bewegt gestalten

# Vorschläge Indoor Klassen (Überblick)



Bewegtes Lernen, fächerübergreifend  
Bewegte Pausenübungen  
Bewegungsinseln/Movingcorner  
Hokkis für bewegtes Sitzen  
Fahrradergometer (Eltern)

# Vorschlag Indoor z.B. Gruppenraum oder jetzige 3A





**SCHULE**  
bewegt gestalten

# Vorschläge Indoor Gänge und Stiegen

Koordinationsleitern/Bälle indoorgeeignet  
Reaktivierung Gummihüpfen  
Stiegen und Gänge – Bewegtes Lernen

# Vorschläge Outdoor (Überblick) Asphaltfläche

Tischtennistische outdoorgeeignet

Street Racket, Sprunggelegenheiten

Bewegungskiste (Geräteraum)

# Vorschläge Outdoor (Überblick) Spielwiese

Kleine Tore für Fußball

Kleine Spiele

Selbstbau/Mitbringen Spielgeräte



**SCHULE**  
bewegt gestalten

# Vorschläge Outdoor (Überblick) Bereich Schuleingang

Freiluftklasse (Beschattung Bäume,  
Kunststoffhocker stapelbar, Tafel outdoorgeeignet)



## Sonstige Vorschläge

Anschlagtafel „Gesunde Bewegung“

Ankauf (€ 310,-- ) von Spielgeräten

Chillbereich mit Sitzbänken

Laufrunde um das Schulgebäude

Schüler/-innen - Befragung



DAS KONZEPT

BEWEGTE SCHULE ÖSTERREICH

INFOBÖRSE

GÜTESIEGEL "BEWEGTE SCHULE"

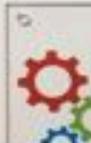


SCHWEIZERISCHE SPRACHE  
LIGNE SUISSE POUR LE CERVEAU  
LEGA SMOZENA PER IL CERVELLO

**Bewegung ist  
Gehirntraining**



Lip Dub NMS Talskirchen



**BEWEGTE  
SCHULE  
ÖSTERREICH**

Gütesiegel

*Leselaufspiele*

Arbeitsblätter

### Aktuelle Themen

#### Bewegt Sitzen statt Festsitzen

Projekt Einfach Bewegen

Good practice - Beispiele aus den Schulen

SQA - Bewegte Schule

Die Akustik in Schulräumen

Raumakustik einmal anders!



#### Bewegt Sitzen statt Festsitzen

Richtiges SITZEN ist ständiges ÄNDERN. Die Schule muss reagieren! Es gibt Alternativen: so viel Bewegung wie MÖGLICH UND so viel Ergonomie wie NÖTIG!

[Den ganzen Beitrag lesen](#)

### Bewegung in der Pause ist schlau!

#### Videos zur Bewegten Schule

Pausengeräte

Ideen und Anregungen für die Pause - Fotogalerie

Bewegte Pause - einfach umsetzbar?

Bewegung in der Pause sinnvoll und notwendig?



#### Videos zur Bewegten Schule

Hier können Sie sich einige Videos zum Thema "Bewegte Schule" ansehen.

[Den ganzen Beitrag lesen](#)



**SCHULE**  
bewegt gestalten



**SCHULE**  
bewegt gestalten

**Bewegung ist nicht alles,  
aber ohne Bewegung ist alles nichts!**

Auf die Plätze - fertig - Bewegung!