

# Kinderturnkongress 2019, Workshop EP-18: „Bewegungszeit im Gruppenraum und Klassenzimmer“

Caroline Handtmann

## **Grundschul Kinder brauchen regelmäßige Bewegungszeiten!**

Grundschul Kinder brauchen während eines Schulvormittags ausreichend Gelegenheit, sich zu bewegen. Ein mehr oder weniger intensiver Bewegungsdrang ist jedem Kind angeboren und wird von den Kindern nicht vor dem Klassenzimmer an die Garderobe gehängt, wie die Winterjacke.

Nach längeren konzentrierten Arbeitsphasen fällt es vielen Grundschulern heute schwer, ihren Bewegungsdrang weiter zu unterdrücken und ruhig auf ihrem Stuhl sitzen zu bleiben. Was passiert in so einer Situation an einem ganz normalen Unterrichtstag im Klassenzimmer? Es wird immer lauter und unruhiger. Ein Junge fällt vom Stuhl, zwei Mädchen müssen dringend auf die Toilette. Einige Kinder beißen „heimlich“ in ihr Brot oder nuckeln am Trinkfläschchen und zwei weitere Schüler stehen auf einmal unaufgefordert am Lehrerpult und erkundigen sich, wann die Sportstunde beginnt oder erzählen wahlweise von ihrem Hamster oder dem gestern neu erworbenen Computerspiel. Gleichzeitig bahnt sich im hinteren Teil des Zimmers eine Auseinandersetzung zwischen zwei Kindern an, hat doch das eine unerlaubt den Radiergummi des anderen benutzt. Als Lehrkraft habe ich in dieser, zugegebenermaßen überspitzt beschriebenen Situation zwei verschiedene Möglichkeiten: Entweder ich werde ebenfalls lauter und strenger, greife durch und ermahne die Klasse, sich jetzt doch mal zusammenzureißen und ruhig zu werden oder ich erkenne, dass im Moment nicht mehr an konzentriertes Arbeiten zu denken ist und kündige schnell eine Bewegungspause an. Fenster auf, alle mal aufstehen, Stühle an den Tisch schieben und los geht's: „Laurentia, liebe Laurentia mein, wann wollen wir wieder beisammen sein... am Mooontag!“ Alle singen mit, gehen bei „Laurentia“ und den Wochentagen mit Schwung in die Knie und stehen ebenso schnell wieder auf, um erneut abzutauchen. Jetzt können die Kinder endlich all das rauslassen, was so lange warten musste. Jetzt dürfen sie laut sein, zappeln, stampfen, klatschen, brüllen und damit allen aufgestauten Bewegungsdrang loswerden. Ein dreiminütiges Bewegungslied wirkt hier oft Wunder. Wenn es ganz laut wird, bietet sich auch noch eine kurze Beruhigungsphase an, in der die Schülerinnen und Schüler zu entspannender Musik wieder „runterfahren“ und spüren, wie ihr Pulsschlag langsamer wird, sie Atem schöpfen und neue Kraft tanken können. Von den beiden beschriebenen Reaktionsmöglichkeiten entscheide ich mich immer konsequenter für die zweite. Ich merke dabei sehr deutlich, wie dankbar und froh viele Kinder für die regelmäßigen Bewegungspausen im Klassenzimmer sind und wie ich als Lehrende viel entspannter und zufriedener durch den Unterrichtsvormittag komme. Dabei ist für mich in der Zwischenzeit völlig klar, dass Bewegungszeit keine verlorene Unterrichtszeit ist, die mich daran hindert, mein Lernpensum zu bewältigen. Im Gegenteil, ich wage zu behaupten, dass man bei Klassen, die daran gewöhnt sind, sogar Unterrichtszeit einspart bzw. die nach der Bewegungspause verblieben Zeit viel effektiver fürs Lernen nutzen kann.

Deshalb mein Rat an alle Kolleginnen und Kollegen, die Grundschul Kinder unterrichten: Lösen Sie sich von der Vorstellung, dass die Sportlehrkraft alleine für Bewegungszeiten der Kinder verantwortlich ist. Nutzen Sie die Chancen, die sie als Klassenlehrerin und

# Kinderturnkongress 2019, Workshop EP-18: „Bewegungszeit im Gruppenraum und Klassenzimmer“

Caroline Handtmann

Klassenlehrer und auch als Fachlehrkraft haben und trauen Sie den Kindern auch in der Enge des Klassenzimmers zu, sich zu bewegen. Je öfter Sie dies tun und je größer und vielfältiger ihr Repertoire in dieser Hinsicht wird, umso mehr wird es die Klasse Ihnen danken!

## **Einige Ideen für bewegte Lieder, hier leider nur stichpunktartig:**

Bitte unbedingt eine Liste mit allen bekannten Bewegungsliedern im Zimmer aufhängen

- Da hat das rote Pferd sich einfach umgekehrt.
- Was müssen das für Bäume sein?
- Hörst du die Regenwürmer husten?
- Drei kleine Wölfe
- Laurentia, liebe Laurentia mein
- Ein kleiner Matrose umsegelte die Welt.
- Head, shoulders, knees and toes
- Hans Nasens Fahrrad
- Aram-Sam-Sam

## **Eines unserer Lieblingsbewegungslieder etwas ausführlicher:**

**Liedtext:** Nach der Melodie von „Im Frühtau zu Berge“

„Im Kühlschrank, die Zwerge, sie frier´n, fallera.  
Sie können sich vor Kälte nicht rasier´n, fallera.  
Sie tanzen ohne Hose, um die Butterdose,  
komm her und probier es doch auch einmal.“

### **Bewegungen:**

Kühlschrank:	Rechteck in die Luft malen.
Zwerge:	Zipfelmütze aufsetzen.
Frier´n:	sich an den Oberarmen warm reiben.
Fallera:	dreimal klatschen
Rasier´n:	über Wangen und Kinn streichen.
sie tanzen:	Tanz nachahmen
ohne Hose:	mit den Händen über die Hose streichen
Butterdose:	mit den Fingern um eine Handfläche tanzen
komm her:	mit dem Zeigefinger heranwinken
probier es:	wieder Tanz nachahmen

Zahlreiche und vielfältige praktische Ideen und kleine Tricks und Kniffe für zusätzliche Bewegungszeiten dann gerne im genannten Workshop.