Schule bewegt

Ein Engagement von swiss olympic

Individuelle Bewegungspausen

Schule bewegt

Nebst den Gruppenaktivitäten dürfen die Schüler*innen auch individuelle Bewegungspausen einlegen.

Die Lehrperson gibt den Schüler*innen immer wieder die Möglichkeit, ihre ganz persönlichen Bewegungsbedürfnisse zu befriedigen:

- In einzelnen von der Lehrperson angekündigten Bewegungspausen gehen die Schüler*innen ihre selber gesteckten körperlichen Ziele an (z.B. Koordinationsaufgaben, Krafttraining, Dehnübungen).
- Die Schüler*innen dürfen innerhalb der von der Lehrperson terminierten Unterrichtsphasen des selbständigen Arbeitens und Lernens einen oder mehrere Bewegungsgutscheine einlösen. Sie melden der Lehrperson ihre Auszeit mündlich oder z.B. durch das Abgeben einer Karte bzw. das Verschieben des persönlichen Magneten an der Tafel. Die Abmachungen für diese persönlichen Bewegungspausen werden in der Klasse klar kommuniziert und bei Bedarf angepasst: Wo geht man hin, was wird gemacht, wie lange darf man höchstens wegbleiben, wie viele können gleichzeitig dort sein?

- Auch in Stillarbeitsphasen dürfen sich die Schüler*innen bewegen, solange sie dabei niemanden stören. Sie können ihre Lernposition wechseln (im Sitzen, aber auch im Stehen, Knien und Liegen), Mobilisierungsübungen ausführen (den Körper variantenreich in die Länge ziehen) und sich mit Druck- und Zugaufgaben aktiv halten (z.B. den Radiergummi zusammendrücken, sich vom Stuhl hochdrücken, die Füsse in den Boden drücken; ein am Pult befestigtes Gummiband mit den Füssen ziehen, die mit den Fingern ineinandergekrallten Hände auseinanderziehen, mit den Händen das am Stuhl angebrachte Gummiband hinter dem Rücken auseinanderziehen und so in eine gerade Haltung kommen).

Kinder verlernen es im Laufe der Zeit, auf ihren Körper zu hören. Die Schule trägt daran zumindest eine Teilschuld. Wenn den Schüler*innen das Recht eingeräumt wird, individuelle Bewegungspausen einzulegen, können sie ihr Körpergefühl schärfen und davon weit über die Schulzeit hinaus für ein gesundes Leben profitieren.