

Bewegungsprojekte zur Bewegungsförderung an bayrischen Schulen im Vergleich zur irischen Bewegungsinitiative „Active School Flag“

Motorisierung, Technisierung und Urbanisierung – durch den wandelnden Lebensstil der Gesellschaft fehlt es Kindern vor allem an Freiraum und Gelegenheiten zu körperlicher Aktivität. Der Alltag und die Freizeitgestaltung der Kinder sind durch lange Sitzzeiten vor den Bildschirmen von Fernseher, Smartphones und Spielekonsolen bewegungsarm geworden. Sie gehen seltener hinaus in die Natur, um an Sport- oder Spielplätzen ihrer Kreativität und Fantasie freien Lauf zu lassen. Die Folgen bleiben nicht aus: Oft klagen Kinder über Rücken- oder Kopfschmerzen oder sogar Haltungsschäden, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Probleme können entstehen. Auch das Sozialverhalten und das Selbstkonzept können darunter leiden (vgl. Müller & Petzold, 2006; Koch, 2007). Der Bewegungsmangel mit all' den negativen Folgeerscheinungen ist ein gesamtgesellschaftliches Problem, dem man bereits in frühesten Jahren versuchen muss, entgegenzuwirken.

In Irland besteht bereits seit mehreren Jahren das Projekt „Active School Flag“, das laut dem Motto „more schools, more active, more often“ mehr Bewegung in den Schulalltag bringt und die Kinder auch in ihrer Freizeit zu mehr Bewegung motiviert. Nicht nur der Sportunterricht soll das Thema Bewegung aufgreifen, sondern auch andere Unterrichtsfächer sollen körperliche Aktivität in ihren Unterricht einbauen und ein Sportprogramm für den gesamten Schultag soll entwickelt werden. Als sportlicher Höhepunkt wird jährlich eine „Active School Week“ organisiert. Während dieser Woche wird Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit gegeben, verschiedene und neue Sportarten auszuprobieren und kennenzulernen. Sie bewegen sich in der Woche mehr, als die von der WHO minimal nötig erachteten täglich 60 Minuten körperlicher Aktivität. Außerdem soll besonders das Bewusstsein für die Notwendigkeit sportlicher Betätigung geschärft werden. Bei der Umsetzung all' dieser Aktivitäten steht die Freude an der Bewegung und auch die Inklusion aller Schülerinnen und Schüler im Vordergrund. Dieses Projekt hat neue Anreize geschaffen, um den Wunsch und die Freude der Kinder nach körperlicher Bewegung zu wecken und sich wiederholt sportlich zu betätigen. Während einer „Active School Week“ entwickeln die Kinder ein neues positives Körpergefühl und finden womöglich eine ihrer Neigung entsprechende Sportart.

Die Institution Schule hat als einzige die Möglichkeit bereits frühzeitig gegen den Bewegungsmangel bei Kindern und dessen Spätfolgen anzugehen, denn alle Kinder, auch die weniger sportaffinen, können gleichermaßen nur in der Pflichtschule erreicht werden.

Verschiedenste Bewegungsprojekte wie die „Bewegte Schule“, „Fit4future“ oder „Voll in Form“ wurden bereits für deutsche und bayrische Schulen entwickelt und teilweise an den Schulen vorgestellt, jedoch nur selten umgesetzt. Eine breite Wirkung wurde nicht erzielt. Anhand eines Fragebogens für Lehrkräfte der Grund-, Mittel-, Realschulen und Gymnasien wurde der derzeitige Bewegungsumfang an Schulen abgefragt, nach Möglichkeiten einer

Bewegungssteigerung während des Schulalltages und dem Interesse der Lehrkräfte zur Einführung eines Projekts wie der „Active School Week“ gefragt. Die Ergebnisse waren eindeutig. Viele Lehrkräfte sind von einem solchen Projekt begeistert, jedoch schwächt diese Begeisterung mit der Tatsache ab, dass die Organisation und Umsetzung einen großen Aufwand bedeute. Auch das Fehlen des fachlichen Wissens wird oft als Grund genannt. Somit bleiben Bewegung und körperliche Aktivität den Sportlehrkräften überlassen.

Obwohl viele Studien bestätigen, dass Auflockerungsübungen oder Bewegungsaufgaben während des Unterrichts die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler steigern würde und Störfaktoren, wie Disziplinlosigkeit, entgegengewirkt werden könnte, werden diese kaum durchgeführt. Kurze Einheiten zu Bewegungsaufgaben während des Unterrichts sollten daher nicht als Zeitverschwendung angesehen werden, sondern eher als Hilfsmittel zur besseren und konzentrierteren Stoffvermittlung.

Dies gilt nicht nur für einzelne Sportstunden, sondern der gesamte Schulalltag sollte allen Kindern gleichermaßen Möglichkeiten zur Bewegung geben. Dazu gehören auch morgendliche Rituale, eine aktive Pausengestaltung und ein umfangreiches Sportangebot für den Nachmittag oder Kooperationen mit Vereinen in Form von Arbeitsgemeinschaften.

Um jedoch eine schnelle und effektive Änderung an allen Schulen zu erreichen, ist die Politik gefragt. Bewegungsprogramme müssen im Lehrplan verankert werden und zur Unterstützung der Lehrkräfte geschultes und qualifiziertes Personal in die Schulen holen.

Text: Linda Otto

Linda Otto studiert Englisch und Sport für Lehramt am Gymnasium. Der Text ist ein kleiner Auszug aus ihrer Zulassungsarbeit.