Moving School 21 – ein Weg zu einer „Bewegten Grundschule“
Ein Beitrag zur Dritten Fachtagung „Bewegte Grundschule“ 20.September 2012
Stephan Riegger (überarbeitet 8/2014)

1. Die Bewegte und gesunde Ganztagsschule - Bewegungserziehung und Gesundheitsförderung ohne Sportlehrer?

Die dem Schulsportunterricht zugewiesenen Aufgaben und Wirkungen im Schulalltag kann dieser aus unterschiedlichen Gründen seit langem nicht mehr erfüllen. Die Aussagen im Schulsportcurriculum über die gesundheitlichen Wirkungen werden von Fachleuten zu Recht in Frage gestellt. Wie soll z. B. eine Sportstunde in der 6 Stunde seine (behauptete oder tatsächliche) positive Wirkung au f die ersten 5 Schulstunden ausüben? Wie sollen die maximal 3 Sportstunden pro Woche (wenn sie nicht ganz oder teilweise ausfallen) den oft zitierten „Bewegungsdrang“ von Grundschülern zufriedenstellen?
Die Hilfen der Sportfachliteratur zeigen praktische Wege zu einem modernen Sportverständnis auf. Mit den aufbereiteten Unterrichtsmodellen könnten Schüler begeisternden Sportunterricht erleben. Leider können diese Hilfen ihre erhoffte Wirkung nicht entfalten, da häufig die Lehrer, die den Unterricht erteilen, gar keine Fakultas für den Sportunterricht haben und demzufolge die Fachzeitschriften auch nicht lesen. Was, wenn es tatsächlich stimmt, dass lediglich 30% des Grundschulsportunterrichts von ausgebildeten Fachkräften erteilt wird? Was passiert unter diesen Umständen mit der sich entwickelnden neuen Bewegungs- und Sportkultur in diesem Lande?

Viele Zeitschriften publizieren Spielanregungen für den Schulunterricht (Bewegter Unterricht), zur bewegungsorientierten Schulhofgestaltung (aktive Schulpause, Planungsbeteiligung von Schülern, Eltern und Lehrern) zur Gestaltung von Schulräumen, Klassenzimmern und Schulfluren. Eine ganze Spielgeräteindustrie hat sich auf die bewegungsorientierte Neuausstattung der Ganztagsschulen spezialisiert. Die Katalogtexte verwenden in vereinfachter Form sportwissenschaftliche Termini und versuchen die Laien in Schule und Ämtern damit von Ihren Produkten zu überzeugen. Zunehmend mehr wird Bewegung als ein quergängiges Prinzip in den Schulalltag eingefügt. Diese Erkenntnis hat sich in einigen Bundesländern schon durchgesetzt. Der Schulsport wird durch Bewegungserziehung im Unterricht, durch spezifische Bewegungsanreize in den Pausen und eine ökologische, gesundheits- und Bewegung fördernde Schulhofgestaltung ergänzt.
Das Konzept der Bewegten Schule wird zurzeit in vielen Fachzeitschriften besprochen. Man gewinnt den Eindruck, als ob es sich dabei um ein sportorientiertes Schulkonzept handelt. Das wäre allerdings ein großer Fehler. Autoren weisen darauf hin, dass dem Konzept ein salutogenetischer Entwicklungsansatz unterliegt: Was erhält Schüler und Lehrer gesund? Ist die Kernfrage (A. Antonovsky). Das Konzept der Bewegten Schule kann allerdings nur dann seine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten, wenn jeder Lehrer etwas von Bewegungserziehung (z.B. Bewegter Unterricht) und Gesundheitsförderung (z.B. aktiv-dynamisches Sitzen) versteht, wenn das Schulprofil vom gesamten Kollegium getragen wird, wenn die Erzieher einen fachkundigen Beitrag zur motorischen Entwicklung der von ihnen am Nachmittag betreuten Kinder leisten können. Diese Forderungen und Ansprüche an die fachlichen Qualifikationen für Grundschullehrer und Erzieher liegen seit langem vor. Zu fragen bleibt: Was lernen zurzeit die zukünftigen Grundschullehrer in der Lehrerausbildung? Werden sie – einmal im Dienst – über Kenntnisse und Handlungskompetenzen verfügen, mit denen sie der Gesundheits- und Schulleistungsmisere begegnen können? Bedeutet diese Entwicklung, dass

Bewegungserziehung den Sportunterricht ablöst? Wird mit dem Konzept der Bewegten Schule ein neues Schulsportverständnis eingeführt? Soll jeder Grundschullehrer „sporteln“ können?

2. Soll jeder Grundschullehrer „sporteln“ können?

Das Konzept der Bewegten Schule kann nur dann seine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten, wenn jeder Lehrer etwas davon versteht, wenn das Schulprofil vom gesamten Kollegium getragen wird, wenn die Erzieher einen fachkundigen Beitrag zur motorischen Entwicklung der von ihnen am Nachmittag betreuten Kinder leisten können. Diese Forderungen und Ansprüche an die fachlichen Qualifikationen für Grundschullehrer und Erzieher liegen seit langem vor.
Zu fragen bleibt: Was lernen zurzeit die zukünftigen Grundschullehrer in Berlin und an anderen Universitäten? Werden sie – einmal im Dienst – über Kenntnisse und Handlungskompetenzen verfügen, mit denen sie der Gesundheits- und Schulleistungsmisere begegnen können? Zu befürchten ist, dass sie auch an der auf sie zukommenden Situation scheitern werden. Ist damit nicht die nächste „burn-out“ Welle vorprogrammiert?

3. Zahlen, Daten, Fakten

Sprach man vor 10 Jahren Lehrer auf den Gesundheitszustand, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ihrer Schüler an, so kam vor allem in Großstädten die Antwort: „es steht nicht zum Besten“. Von Sportlehrern wurde dieser Eindruck vor allem bei jüngeren Schülern festgemacht an dem von ihnen beobachteten motorischen Leistungsmängeln und fehlender körperlicher Grundvoraussetzungen für den Sportunterricht, wie: Körperspannung, Kraft in Armen und Beinen, Ausbildung der Reflexe zum Fangen, Koordinationsfähigkeiten beim Rückwärtslaufen. Später wird bei den Jugendlichen – vor allem bei Mädchen - der Mangel an Motivation, am Sportunterricht teilzunehmen, beklagt. Auch die Folgen wurden drastisch beschrieben, z.B. die Häufung der Verletzungen schon beim einfachen Hinfallen im Sportunterricht oder in der Hofpause.
Befragte Ärzte konstatierten die Zunahme von sog. Erwachsenenkrankheiten, die aus Bewegungsmangel entstehen - nun auch schon bei Kindern im Einschulungsalter: Übergewicht, motorische Unruhe, Konzentrationsmangel, Schwächen bei Herz, Kreislauf und Körperhaltung.
Nach Aussagen des Berufsverbandes der Kinder - und Jugendärzte weisen ca. 70.000 Kinder im Alter bis zu 6 Jahren bereits Entwicklungsstörungen auf. Die neuesten Zahlen der Zustandsberichte aus Berlin bestätigen, dass diese Negativentwicklung nunmehr einen Höhepunkt erreicht h at. Seit 1991 registrieren die Berichte der Senatverwaltung für Gesundheit und Soziales in ihren Berichten zur gesundheitlichen Lage von Kindern einen stetigen Anstieg der Übergewichtigkeit bei den Einschulungsuntersuchungen - von 10% bei Kindern deutscher Herkunft bis zu 18% bei türkischen Kindern. Im Spezialbericht 2003 werden zudem enorme Sprachentwicklungsdefizite festgestellt. Es ist zu erwarten, dass diese Kinder enorme Schwierigkeiten in der Schule bekommen werden.
Im Internet wird seit Herbst 2002 die Situation als „Übergewichtsepidemie“ betitelt. Bezug genommen wird dabei auf die Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, deren Präsident, Prof. A. Wirth sogar ein Präventionsgesetz fordert, um die von ihm erwartete Explosion bei den Folgekosten von 300 Millionen pro Jahr einzudämmen und um endlich mit den notwendigen Präventionsmaßnahmen beginnen zu können.
Von Epidemie kann man, nach einer gültigen WHO Definition, immer dann sprechen, wenn sich eine Krankheit massenhaft verbreitet. Die Definition gilt übrigens nicht

ausschließlich für Infektionskrankheiten, wie Grippe, SARS oder AIDS; in diese Definition werden ausdrücklich die sog. Zivilisationskrankheiten einbezogen, eben: Übergewicht, Bewegungsmangelfolgekrankheiten, u.a.
Um die volkswirtschaftliche Dimension der Problematik zu erfassen, muss man sich die durch Bewegungsmangelkrankheiten notwendigen Finanzleistungen der Krankenkassen vergegenwärtigen: nach Aussagen der AOK Berlin belaufen diese sich auf ca. 60 Milliarden EURO pro Jahr.

4. Rat ja und Taten? – Kinder und Jugendliche bleiben auf ihren Pfunden sitzen!

Viele Experten stehen mit Rat bereit. Je nach Berufsstand, politischer Couleur oder Verbandszugehörigkeit empfehlen sie ein anderes Mittel:

- mehr Sportunterricht und mehr Sportlehrer - scheitert an den Länderfinanzen,
- die tägliche Sportstunde - versucht man seit den 60ger Jahren des vorigen Jahrhunderts; davon ist man heute weiter als je zuvor entfernt;
- Trainer und Übungsleiter an die Schule - für wenig motivierte Kinder ungeeigneter Personalersatz;
- Gesundheitslehre als Schulfach - Entwicklungszeit zu lang und verlangt neue Lehrerstellen, Aus- und Fortbildung, Investitionen vom Land - Ende;
- Ernährungsberatung - im Lehrplan nicht verankert; nur als gesundes Schulfrühstück kann die Essgewohnheiten nicht ändern; für die Initiativen der Lehrer gibt es kaum Fortbildungsangebote;
- die Eltern müssen mehr tun - Frühstück, gesunde Ernährung, Sport, u.a.; taugt nur für diejenigen, die das Problem verstehen und es sich leisten können;
- Sportvereine sollen helfen - die tun schon was sie können, brauchen aber Kinder mit Motivation und mehr Geld und Anerkennung vom Staat.
- schon in der Kita beginnen – Modelle für bewegungs- und gesundheitsfördernde Kitas gibt es schon längst. Angesichts der aktuellen Kürzungspolitik und der Ausbildungsreform für die Erzieher gibt es auf dieser Seite wenig Hoffnung.

Diese „kakophone“ Lösungssammlung ließe sich beliebig fortsetzen; eines fällt aber bei allen auf: die Protagonisten fordern immer **Taten von anderen**. Dabei wird schnell klar, dass die Kinder auf ihren Pfunden sitzen bleiben. Hauptursache für Übergewicht und Fettleibigkeit ist nach Aussagen d er Adipositas Gesellschaft der Bewegungsmangel - die Fehlernährung ist dabei nachrangig. Im Verlauf dieser vergangenen Jahre erschienen nicht nur in der Fachpresse des Sports oder der Medizin, sondern auch in den Tageszeitungen und Journalen pessimistische Zustandsberichte, die auf aktuelle Studien gestützt, Daten, Zahlen und Fakten publizierten und z.B. die abnehmenden Leistungen bei den Bundes Jugendspielen, kommentierten. Die erschreckende Tendenz wird durch die jüngste Studie aus der AOK und des DSB bestätigt. Die Analyse der Ergebnisse aus den Jahren 2001/02 zeigen einen Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit im Alterssegment 6 – 18 Jahren auf und bestätigen damit alle Studien der letzten 10 Jahre.

5. Kranker Körper – gesunder Geist?

Geht man nach den neuesten veröffentlichten Zahlen der Sonderberichte zum gesundheitlichen Zustand von Kindern und Jugendlichen in Berlin , den PISA Berichten, den Aussagen des Landessportbundes und der Sportjugend, so sind 25 - 30 % aller Berliner Schulanfänger in einer oder
mehrerer Hinsicht in ihrer geistigen oder körperlichen Entwicklung gestört. Einzeluntersuchungen bestätigen die Auswirkungen in den Fächern Sport, Deutsch, Mathematik; in Wirklichkeit ist der gesamte Fächerkanon der Grundschule betroffen. Mediziner

stellen fest, dass Kinder und Jugendliche zunehmend mehr sog. Erwachsenenkrankheiten bekommen, die auch mit Medikamenten für Erwachsene behandelt werden. Zum Unglück für alle an Schule und Erziehung Beteiligten greift die Medikamentierung durch Ritalin um sich. Verschriebene und kontrollierte Gaben bis zur Grauzone der privaten, verdeckten Verabreichungen sind bekannt.
Die Schulpraktiker, Lehrer, Erzieher, Sozialpädagogen bekommen diese Entwicklungsmängel als erstes zu spüren. Ihre Bemühungen, Kindern Wissen zu vermitteln, die Umwelt aufzunehmen, soziale Verhaltensweisen zu lernen, mit ihren Mitschülern zusammenzuarbeiten, sich in unserem Kulturkreis zurechtzufinden und Freud e am Schulleben zu haben scheitern an ganz elementaren Defiziten.
Die Aufnahmefähigkeit der Kinder ist schon zu Beginn der Schulzeit soweit eingeschränkt, dass es den Lehrern unmöglich ist, in einem normalen Klassenverband die notwendigen Kulturtechniken, wie Lesen, Schreiben, Sprechen, Singen, Rechnen Malen, Kooperieren, Streiten und Vertragen, Wünsche und Phantasie ausdrücken etc. in einem überschaubaren Zeitraum zu vermitteln. Sie scheitern schon zu Beginn der Schulzeit an den bereits bekannten Phänomenen: ADSH, Koordinationsfähigkeit der Gliedmaßen beim Vorwärts- und Rückwärtslaufen, Orientierung im Raum, Übergewicht und Fettleibigkeit, unvermittelte Aggressivität und Lethargie, u.v.a.m. - im fortgeschrittenen Alter entwickeln sich dadurch Lese-, Mathe- und Rechtschreibschwächen.

6. In der guten alten Zeit

Vor 20 Jahren waren Schüler mit diesen Benachteiligungen Einzelfälle, die als solche behandelt und betreut wurden. Psychomotorik war die Antwort der Wissenschaft auf ein neu erkanntes Problemfeld. Neue Ausbildungszweige entstand an d en Universitäten, neue Stellen wurden in den Schulämtern und Schulen geschaffen, teure Räume in Schulen, Gesundheitsämtern, Praxen mit spezieller
Ausstattung ein gerichtet, damit die Schüler möglichst schnell in den normalen Schulalltag integriert werden konnten. Die Lösung war eine effektive und auch erfolgreiche Einzelfallhilfe. Was allerdings als Einzelfallhilfe begann, ist jetzt zu einem mit den herkömmlichen Finanzmitteln nicht mehr beherrschbaren Massenphänomen geworden. Angesichts der massenhaften - epidemischen - Verbreitung der Entwicklungsdefizite der Schüler, ist die individuelle Hilfe nicht mehr bezahlbar. Die sozialen Sicherungssysteme wie Krankenkassen oder Sozialämter können die finanziellen Belastungen nicht mehr tragen; der Streit um die Zuständigkeit und damit über die Kostenübernahme ist bereits voll entbrannt. Hinzu kommt, dass in manchen Berliner Schulen die teuren zum Teil mit Elternspenden ein gerichteten Psychomotorikräume wegen Personalmangel nicht genutzt werden können.

7. Paradigmenwechsel: Vom Sport zur umfassenden Bewegungserziehung

Bundesländer wie z. B. NRW (Bewegte Schule), Baden-Würtemberg (bewegungsfreundlicher Schulhof), Hessen (Projekt Schnecke-Bildung braucht Gesundheit II), Niedersachsen (Bewegter Unterricht) haben eine bewegungs- und gesundheitsorientierte Erneuerung ihre Schulprogramme und Schulprofile begonnen. Mit dem Konzept der Bewegten Schule wird ein neuer Weg beschritten: der Sportunterricht wird von der Aufgabe entlastet, allein für die Gesundheit der Schüler und Schülerinnen sorgen zu müssen: Bewegungserziehung wird als durchgängiges Ziel für alle Bereiche der Schule anerkannt und reicht hinein bis in den Unterricht aller Fächer: Bewegter Unterricht ist Ausdruck einer bewegungsfreudigen Schule. Dahinter steht die Einsicht in die positiven Zusammenhänge von Bewegung und Gesundheit sowie von Bewegung und Lernerfolg. In diesem **„Paradigmenwechsel - vom Sport zur Bewegungserziehung** - verbirgt sich aber auch eine fundamentale Kritik am Schulsport von heute.

8. Bewegte Schule - Gesunde Schule: Lernen im bewegter Unterricht

Hoffnung gibt es, wenn auch nur wenig: es gibt Schulen in Berlin, die können offensichtlich mit den beschriebenen Problemen umgehen. Ein allgemeingültiges Rezept haben diese Schulen nicht, aber einen erfolgversprechenden Ansatz, der dem Spiel und der Bewegung einen höheren Stellenwert im Schulalltag zuweist. Gesundheitsförderung und Bewegungserziehung sind in dem von den Lehrern entwickelten Schulprofil eingebunden und bestimmen das Unterrichtsgeschehen, die Organisation der Pausen und der Nachmittagsfreizeiten. Sie bringen mehr Bewegung in die Schule. Nicht der Sportunterricht, sondern die durchgängige Verbindung zwischen Bewegung und Lernen erzeugt eine gute Atmosphäre zum gesunden Aufwachsen. Vor allem Schülern mit ADSH und motorischen Defiziten gelingt es, ihre Aufmerksamkeitsdefizite im Verlauf der Grundschule zunehmend mehr zu beherrschen, den Lehrern gelingt es in ihrem bewegten Unterricht mit den Defiziten der Schüler umzugehen und eine leistungs- und belastungsfähige Lernsituation zu schaffen.
Das Konzept der Bewegten Schule füllt Räume mit Bewegung und fördert im Verlauf des Schulalltags die Gesundheit von Schülern und Lehrern. Letztere profitieren, wie eine Voruntersuchung aus dem Bereich der Grundschullehrerausbildung der FU Berlin zeigt, auch von dem gesundheits- und bewegungsorientierten Schulprogramm: ihr individuelles Wohlbefinden, ihre Berufszufriedenheit ist höher im Vergleich zu Schulen ohne Gesundheits- und Bewegungsprofil, Unterrichtsausfallzeiten durch Krankheiten geringer und das Wissen um ihre Gesundheit und wie man diese erhält ist bei ihren Schülern wesentlich höher als in den Vergleichsschulen ohne Gesundheitsförderung.

9. Bewegungserziehung statt Sportunterricht?

Die dem Sport und dem Schulsportunterricht zugewiesenen Aufgaben kann dieser seit langem nicht mehr erfüllen. Die Aussagen im Schulsportcurriculum über die gesundheitlichen Wirkungen werden von Fachleuten zu recht in Frage gestellt. Wie soll z. B. eine Sportstunde in der 6 Stunde seine (behauptete oder tatsächliche) positive Wirkung auf die ersten 5 Schulstunden ausüben? Wie sollen die maximal 3 Sportstunden pro Woche (wenn sie nicht ganz oder teilweise ausfallen) den oft zitierten „Bewegungsdrang“ von Grundschülern zufriedenstellen?
Die Hilfen der Fachliteratur zeigen praktische Wege zu einem modernen Sportverständnis auf. Mit den aufbereiteten Unterrichtsmodellen könnten Schüler begeisternden Sportunterricht erleben. Leider können diese Hilfen ihre erhoffte Wirkung nicht entfalten, da häufig die Lehrer, die den Unterricht erteilen, gar keine Fakultas für den Sportunterricht hatten und demzufolge die Fachzeitschriften auch nicht lesen. Was, wenn es tatsächlich stimmt, dass lediglich 30% des Grundschulsportunterrichts von ausgebildeten Fachkräften erteilt wird? Was passiert unter diesen Umständen mit der sich entwickelnden neuen Bewegungs- und Sportkultur in diesem Lande?
Niemand hat etwas von dem punktuell gegebenem Sportunterricht; auch drei erteilte Sportstunden können das fehlende Potential an täglich notwendiger Bewegungs- und damit Entwicklungszeit nicht ausgleichen: Die o.g. Daten und Fakten aus diversen Untersuchungen zeigen, dass zwischen dem Schuleintrittsalter und Klasse 10 sich die körperlichen Probleme der Schüler und besonders der Schülerinnen verschlechtern (letzte Untersuchungen in Berlin im Programm Moving School 21 – 2011 bis 2013 - zeigen, dass dieser Rückgang schon in den ersten 3 Jahren eintritt). Allein in der Ausweitung der täglichen Bewegungszeit (die erste Forderung nach der täglichen Sportstunde liegt ca. 40 Jahre zurück) liegt die Lösung für die beschriebenen Probleme. Daher muss mehr Bewegung in den Schulalltag.
Bewegung gilt als Parameter für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Das Angebot dafür muss auf eine breitere Basis gestellt werden, um diese zugewiesene

Funktion zu erfüllen. „Bewegung“ ist daher auch in den Schulprogrammen wie der *bewegten Schule, bei Moving School 21, der guten gesunden Schule* u.a. als ein quergängiges Prinzip in den Schulalltag eingefügt worden. Diese Erkenntnis hat sich in einigen Bundesländern (z.B. NRW, Niedersachsen, Hessen, Bayern) schon durchgesetzt. Der Schulsport wird durch Bewegungserziehung im Unterricht, durch spezifische Bewegungsanreize in den Pausen und eine ökologische, gesundheits- und bewegungsfördernde Schulhofgestaltung sinnvoll ergänzt. Wichtig ist dabei auch die Erkenntnis, dass die Schule schon mit dem Schulweg beginnt. Eine bewegungsfreundliche urbane Umgebung der Schule ist daher eine sinnvolle Ergänzung für den bewegungsorientierten Lebensstil (hier sind auch die Gemeinden gefordert, für Bewegungsfreundlichkeit und Verkehrssicherheit zu sorgen).

10. Moving School 21 – Weg aus der Bewegungskrise?

Das Ganztagsschulkonzept Moving School 21ist als konstruktive, pädagogische Antwort auf den in vielen Ländern Europas zu verzeichnenden Anstieg an Bewegungsmangelfolgekrankheiten bei Kindern und Jugendlichen zu verstehen.
Moving School 21 orientiert sich an dem Gesundheitsbegriff der „ Salutogenese“ (s. A. Antonovsky, WHO). Mit dem darin enthaltenen umfassenden Gesundheitsbegriff wird die Frage verbunden:„Was erhält unsere Schüler und Lehrer gesund“. Ziel ist die Erhaltung, Förderung und die Stärkung der Ressourcen für die Gesundheit von Schülern und Lehrern. Das Konzept entfaltet seine Wirkung mit einer täglich sich erneuernde und lebbare Erziehung zu einem gesunden Lebensstil. Die damit verbundenen Programme, Maßnahmen und Unterrichtsinhalte verstehen sich auch als konkrete Maßnahmen gegen die Faktoren, deren negative Einflüsse auf die schulische Leistungsfähigkeit der Schüler seit langem bekannt sind (Übergewicht, Adipositas, Bewegungsmangel, Hyperaktivität, Konzentrationsmangel).
In Anlehnung an das bekannte Schulprogramm „Bewegte Schule“ sind die folgend en Aspekte aufgenommen und weiterentwickelt worden: Rhythmisierung des Schulalltags, bewegter Unterricht, bewegungsorientierte Neu- und Umgestaltung der Schulhöfe, bewegter Schulweg, bewegte Unterrichtspausen, nachhaltige Prävention und gesunde Ernährung.

11. Moving School 21 – ein sportbetontes Schulprogramm?

Die Bewegte Schule hat in den letzten Jahren einen Boom erlebt. Folgt man den Veröffentlichungen in den Sportpädagogischen Zeitschriften und Publikationen, kann man den Eindruck gewinnen, dass es sich um ein sportives Schulkonzept handelt – vergleich bar mit einer sportbetonten Schule. Der Kampf gegen die Bewegungsarmut (seit Jahrzehnten) wird allerdings immer mit dem gleichen Forderungskatalog aufgenommen:

- tägliche Sportstunde
- aktive Schulpause
- bewegungsorientierte Gestaltung der Pausenhöfe
- Ausstattung mit Spiel- und Bewegungsgeräten

Dagegen hat Moving School 21 kein „sportives“ Schulprofil. Es folgt einem ganzheitlichen Gesundheitsförderungs- und Bewegungsbildungsprogramm für Schüler und Lehrer. Das ausdifferenzierte Ganztagsprogramm gilt für alle Ebenen des Schulalltags – und ist demzufolge mehr als die Erweiterung der Bewegungszeit am Tag oder in der Schulwoche.

12. Das Schulprogramm Moving School 21

Das Programm Moving School 21 besteht aus 4 Konzeptsäulen, aus denen heraus sich die Schulprogrammelemente darstellen, ableiten und entwickeln lassen Das Schulprogramm umfasst z.B. die Bereiche: Unterrichtskonzepte – Bewegung/Ernährung, Innen-

räume, Außenräume, Urbanes Umfeld, Prävention, Evaluation (s. hierzu die Grafik, Anhang). Zum Schulkonzept im Einzelnen:

12.1 Bereich Indoor: Das Innenraumkonzept enthält folgende Programmbereiche:

- Schulflure in Bewegung
- Bewegungsbaustelle (BBS)
- Gesundheitsparcours
- Quergangklettern („Neverest“)
- Klassenzimmer in Bewegung
- Bewegter Unterricht
- Aktiv-dynamisches Sitzen u. a.
- Lernformen im Liegen, Sitzen, Stehen
- Unterrichtsthemen und Bewegung
- Bewegter Unterricht (Unterrichtsmodellsammlung für den Bewegten Unterricht in allen Fächern.

Ein Aspekt der Innenraumgestaltung ist verbunden mit dem Stichwort:
Ergonomie am Arbeitsplatz.
Die Qualität des Arbeitsplatzes von Lehrern und Schülern ist von folgenden, die individuellen Leistungen beeinflussenden Faktoren abhängig: Licht, Luft, Geräuschpegel, Wärme, Luftfeuchtigkeit. Wasserhaushalt im Körper, Schulmobiliar, Farbgestaltung, u. a.

12.2 Bereich Outdoor:

- Das Außenraumkonzept (Schulhof) enthält die Angebote und Anreize im Schulprogramm, die das Tagesbudget an Bewegungszeit nachhaltig und dauerhaft ausweiten soll:
- Bewegungs- und erholungsorientierte Schulhofgestaltung
- Sinne aktivierendes Lernen (Wasser, Feuer, Sand u.a.)
- Gutes Spiel - gesundes Spiel (s. Spielwertkriterien Moving School 21;)
- Lernen in Projekten (partizipative Gestaltungsplanung)
- Planung und Gestaltung, Betrieb des Außenraums der Schule (Pausen, Nachmittagsfreizeiten, Hortbetrieb, Schulfeste, u.a.)
- Aktive Schulpause – Bewegung als soziale Interaktion (Lernen in Projekten)
- Schüler: Geräteausleihe (Mentoren Programm);
- Spielregeln, soziale Regeln, Gewaltprävention,
- Verbunden mit der Gestaltung des Schulhofes als Ort für Bewegung, Spiel, Sport und Lernen sind die Kriterien für „Gutes Spiel“.

12.3 Bereich Urban:

Das Schulprogramm bezieht die städtisch-urbane Schulumgebung und das soziale Umfeld als neuen Faktor für die Gesundheitsförderung mit ein.

- Urbanes Planen (Lernen in Projekten)
- Sicherer und bewegter Schulweg

Das Projekt „Blaue Schuhe“ aktiviert Lerninhalte aus: Geografie, Deutsch, Sprache, Mathematik, Sachunterricht, Technikunterricht, u.a. (s. hierzu „Blaue Schuhe“). Das Unterrichtsprojekt wurde in der Zeitschrift: *Das Grundschulmagazin* im Herbst 2005 veröffentlicht). Das pädagogische Lehr- und Unterrichtskonzept fundiert die vielfältigen Bewegungserfahrungen im Schulalltag der Schüler und macht diese zu Kenntnissen. Es enthält die Aspekte:

- bewegtes Lernen im Schulunterricht;
- Themen durch Bewegung erschließen;

- Gesundheitsförderung und Bewegungserziehung als „quer gängiges“ Prinzip; fächer-übergreifendes Lernen;
- Lernen in Projekten und vernetztes Lernen, z.B.

1. Projekt Blaue Schuhe - urbanes Umfeld einbeziehen (zu Fuß zur Schule - 200 km Schulweg im Jahr)
2. Projekt Schulhofplanung: Kinder planen ihren Schulhof (Planungswerkstatt, Zusammenarbeit mit externen Experten; Partnerschaften mit anderen Schulen und Einrichtungen)
3. Projekt gesunde und bewegte Innenräume und Klassen: Gesundes Sitzen - erfolgreich Lernen; „aktiv dynamisches Sitzen“; Bewegungsbaustelle: „Schulräume mit Bewegung füllen“.

13. Salutogenese: Gesundheitsförderung durch Partizipation

Die Beteiligung von Schülern und Lehrern an der Planung und Gestaltung der Innenräume der Schule und des Schulhofes, der Nutzung des urbanen Umfeldes (s. Projekt Blaue Schuhe) ist unter salutogenetischen Gesichtspunkten von eminenter Bedeutung. Der mit den Fragen, Aktivitäten und dem persönlichen Einsatz verbundene Kenntnisgewinn, unterstützt die Beteiligung die Entwicklung des Kohärenzsinnes (SOC, A. Antonovsky) und ist in diesem Sinne für alle Beteiligten gesundheitsfördernd wirksam.
Ein Beispiel: Mit der Übernahme von Verantwortung für andere (z. B. im Mentorenprogramm der 4. Klassen für die Erstklässler bei d en Projekten: „Schulbus zu Fuß“, Aktive Schulpause, Geräteausleihe, u. a. wird für jeden beteiligten Schüler die Sinnhaftigkeit der eigenen Tätigkeit erfahrbar; hinzu kommt die Anerkennung durch Lehrer, Schüler und Eltern.

14. Evaluation tut Not

Bei vielen Programmen wird vergessen, dass die Schulen in die Lage versetzt müssen, ihren Entwicklungsprozess selber steuern, ihre Arbeitsergebnisse sichern und Programme anpassen zu können. Die Evaluation des Moving School 21 Programms dient der Selbstvergewisserung für Lehrer und Schüler, dass die unternommenen Anstrengungen auch ihre Wirkung entfalten. Dieses ist als Ergebnis- und als Prozessevaluation geplant und soll in die schulische Arbeit integriert werden. Entsprechende Kompetenzen verlangen Fortbildung, Erprobung und Diskussion. Die Evaluation ist einfach und kann auf erprobte Aspekte eingehen: Zufriedenheit mit dem Arbeitsplatz und den erbrachten Leistungen; Fehlzeitenstatistik, Schuleingangs- und Ausgangsuntersuchung, Übergewicht, motorische Entwicklung, Lehrerberichte, Ernährungs- und Bewegungstagebücher.
Die Ergebnisse werden in Form des Rechenschaftsberichts erstellt, der den Förderern, den Eltern, der Schulaufsicht u. a. die Ergebnisse der schulischen Arbeit transparent macht. Auf diese Weise kann das Schulprogramm weiterentwickelt und die selbst gewählten Qualitätsstandards in einem zeitlichen Abstand immer wieder überprüft werden.

Angaben zum Urheber und Lizenz:
Stephan Riegger – www.movingschool21.de - Creative Commons 3.0