

# Sitzen und Bewegen im Unterricht

Mehr Bewegung im Unterricht zu fordern ist einfach, passt doch Bewegung zum aktuellen Trend der modernen Gesellschaft. Bewegung steht für Gewinn, Erfolg, Lebenslust, Gesundheit und anderes mehr. Bewegung signalisiert auch Fortschritt. Trotzdem bewegen sich unsere Kinder immer weniger.



Wer sich nicht bewegt, kommt nicht voran. Alle Fotos: Ed. Buser-Batzli.

cher Bestandteil des Unterrichts ist. Das ruhige Sitzen wird als erforderlich für das Gelingen des Lernens und als eine Erleichterung für die eigene Arbeit im Schulzimmer angesehen. Lehrkräfte, die um die Gefahren des vielen Sitzens wissen, nehmen es als notwendiges Übel hin.

## Wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen.

Es ist schwierig, Bewegung im Unterricht zuzulassen. Wesentlich schwieriger ist es, Bewegung mit Schulstoff zu inszenieren, ohne dass eine Störung von ihr ausgeht. Aber der Bewegungsdrang der Kinder sollte uns nicht lästig und suspekt bleiben. Auch gilt es, die Erkenntnisse der Neuropsychologie zur Steigerung der Leistungsfähigkeiten im kognitiven Bereich umzusetzen. Es ist erwiesen, dass das Gehirn unter leichter Bewegungsbelastung bis zu 20% besser arbeiten kann als in körperlicher Ruhe. Wenn wir durch Bewegung die Durchblutung des Körpers und den Stoffwechsel erhöhen können, wird dadurch die aktuelle Befindlichkeit positiv beeinflusst. Das führt zu einer grösseren Schulzufriedenheit und Lernfreude der Kinder und dient zur Förderung eines positiven Lernklimas.

## Vorbereitungen

An möglichen Gruppentischen soll ein «dynamisches Sitzen» möglich sein. Man beachte die korrekt eingestellte Höhe von Stühlen und Tischen. Auch bilden Stehpulte, Sitzbälle und Sitzkeile eine sinnvolle Ergänzung zum herkömmlichen Schulmobiliar. Ein Viertel des Schulzimmers wird als Bewegungsraum abgegrenzt und wäh-



Wer sich nicht bewegt, erfährt nie, was er versäumt.



Wer sich bewegt, lernt spielerisch.

Die häufigste Einstellung von Lehrkräften und Eltern zum Thema Sitzen in der Schule ist doch die, dass es ein selbstverständli-





Wer sich nicht bewegt, verliert seine Haltung.

rend des Schuljahres mit Hilfsmitteln eingerichtet. Ein etwa 7 Meter langer selbstklebender Antirutschstreifen (Bezug: Jumbo SO, 28,50 Franken) trennt den Bewegungsraum von den Schulpulpen ab. Er dient den Schülerinnen und Schülern als Laufhilfe für die eine Richtung. Später kommt ein

gleich langer, verleimter Balken mit möglichen Massen von 14 x 12 cm dazu. Er wird im Abstand von etwa 70 cm neben den Streifen gelegt. (Bezug: Sägerei, Schreinerei oder Abbruchobjekt). In der ersten Phase dient die breitere Seite als Laufunterlage. Er wird später als Steigerung gedreht. Bei der Bewegungsarbeit sind die SchülerInnen immer ohne Finken. Ein geeigneter Platz muss definiert und kontrolliert werden.

### Bewegungsarbeit

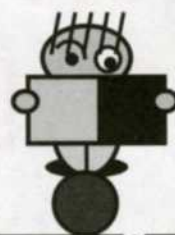
Die SchülerInnen laufen vorwärts oder rückwärts auf der Linie mit oder ohne schulischen Auftrag. Kleine Gegenstände (Jonglierbälle) werden als Hindernisse hingelegt. Sandsäckli auf dem Kopf dienen einem aufrechten Gang mit guter Körperspannung.

Die Schülerinnen und Schüler laufen alleine/zu zweit und lesen beispielsweise Texte, Gedichte oder Dialoge. Auch Mathematik- und Französisch-Aufträge können so umgesetzt werden.

Weitere Beiträge zum Thema «Lernen in Bewegung» folgen in den SCHULBLATT-Ausgaben Nummer 09, 15 und 21.

**Eduard Buser-Batzli**

Kontakt per E-Mail [eduard.buser@schulenbiberist.ch](mailto:eduard.buser@schulenbiberist.ch),  
[www.lerneninbewegung.ch](http://www.lerneninbewegung.ch).



## Lernen in Bewegung



Wer sich bewegt, findet Unterstützung.

## Sieben «Schnabelwetter-Lieder in sieben Sprachen

Drei Künstler der Gruppe Ssassa aus Mazedonien, der Türkei und der Schweiz bieten in Aargauer Schulen ein stündiges interkulturelles Musikprogramm. In zwanzig Konzerten zum Mitmachen bieten sie sieben Lieder in sieben Sprachen dar. Singend, klatschend und tanzend lernen die Kinder mitreissende Songs ihrer Mitschüler kennen. Mit über zwanzig Originalinstrumenten wie Gaida, Zurna, Bouzoukie, Flamencogitarre und Darabuka entführt die Gruppe auf eine unvergessliche musikalisch- multikulturelle Erlebnisreise.

Das Programm in Schulhäusern wird individuell den Altersgruppen von Kindergarten bis Oberstufe angepasst. Die Künstler möchten Kindern aus fremden Kulturen mit der Aufführung einen Impuls geben

für einen neuen Zugang zu ihrem reichen kulturellen Hintergrund, den sie hierzulande allzuoft verlieren, vielleicht auch aus Angst, anders zu sein. Schweizer Kinder, mitgerissen vom temperamentvollen Mitmach-Programm, erleben fremde Musik positiv, was vielleicht bereits bestehenden Vorurteilen gegenüber Ausländern entgegen wirken kann. Alle Lieder können mittels CD und Notenbuch ins Liederrepertoire der Klasse aufgenommen werden. Für die erste «Schnabelwetter»-CD hat Ssassa den deutschen Medienpreis «Leopold, gute Musik für Kinder» erhalten.

Christian Fotsch (Schweiz), Marem Aliev (Mazedonien), Kadir Erdogan (Türkei) und Assale aus dem Irak haben seit 1994 über 1500 Konzerte im In- und Ausland gegeben, ein grosser Teil davon in Schulen.

Im Aargau werden nun zwanzig Aufführungen vom Kanton und von der Eidgenössischen Ausländerkommission unterstützt. Eine Aufführung kostet eine Aargauer Schulgemeinde an einer Primarschule noch 270 Franken, an einer Oberstufe 370 Franken. Dort tritt zusätzlich die irakische Tänzerin Assale auf. Zwei Aufführungen am selben Tag im selben Schulhaus kosten 420 Franken (Primar) und 520 Franken (Oberstufe). Maximal sind fünf Aufführungen möglich (870 beziehungsweise 970 Franken).

**Ssassa**

Anmeldung und Informationen: Christian Fotsch,  
Telefon 044 840 00 18, E-Mail [christian@ssassa.ch](mailto:christian@ssassa.ch),  
[www.ssassa.ch](http://www.ssassa.ch).