

Bewegungsförderung „Lernen in Bewegung – Bewegung macht Schule“

Ideen aus dem Leitfaden „Bewegungsförderung“	Wann können wir es nutzen?	Wie setzen wir es bereits um? <i>Kursiv „Anregungen“</i>
Handlungsfeld 1: Lehren und Lernen - Bewegungsfördernder Unterricht		
Veränderung Rhythmisierung des Schultages		
Bewegtes Lernen		
Stundenplangestaltung: Lern- und Freizeit, An- und Entspannungsphasen, Produktivität und Erholung		Pausengestaltung → 2x lange Bewegungspausen, 1x Frühstückspause.
Forschendes, individualisiertes Lernen an verschiedenen Orten im Mittelpunkt des Unterrichts		Gruppenraum, in höheren Klassen auch draußen, Milchbar; Entsprechend dem Alter ist es bis Klasse 4 ansteigend; Lernen am anderen Ort: z.B. Hof Rath; Verschiedene Aktionen: Gemüsegarten, Chaosspiel, ...
Unterricht im Wechsel von frontalen Situationen und selbstbestimmten Lernen		Planarbeit → gemeinsamer Einstieg, gemeinsames Ende
Taktung des Unterrichts überdenken (z. B. 60 oder 80 Minuten statt 45 Minuten- Taktung)		Wir haben 90 min Blöcke mit individuellen Pausen.
Zeit für Ankommen der Lernenden in Schule einplanen – Ankommenszeit als Qualitätszeit (z. B. persönliche Begrüßung, Gleitzeit mit bewegungsfördernden Angeboten...)	Persönliche Begrüßung oder Verabschiedung an der Tür durch Handschlag, Tanz, Umarmung, o.ä. (Bei offenen Klassenräumen zu Unterrichtsbeginn ist es zur Begrüßung nicht umsetzbar)	Morgenkreis, allerdings im Sitzkreis. Ankommen ansonsten individuell ohne Lehrkräfte. Persönliche Verabschiedung wird zur Zeit von einer LK praktiziert.
Bewegung wird als Ressource für Lehren und Lernen sehen und nicht nur als „Ausgleich“ (z. B. Lernen von Vokabeln im Gehen)	Informieren, welche Lehrangebote es noch gibt, die mehr Bewegung bringen.	Deutsch (Schleich-Diktate, Lesespaziergang, Dialoggeschichten (Lesezeit)), Englisch (Vokabeln lernen) Stuhlyoga, Tabelle zu Bewegungspausen bereits vorhanden (s. Anhang)
Natürliche Bewegungsfreude der Lernenden durch geöffnete Unterrichtssituationen fördern	Immer ein Zwiespalt zwischen „was erledigt werden muss“ und Freiarbeit. Häufig mehr fürs fordern → Unterricht umgestalten, sodass langsamere SuS mehr Zeit für Freiarbeit haben.	Planarbeit
Gestaltung bewegungsanregenden, lernförderlichen Klassenräumen und Schulgebäuden		

Gesamten Schulraum als Lernraum (z. B. Flure, Fensterbänke, den Schulhof einbeziehen)		<i>Dies könnte angedacht werden – hier den Schulträger mit einbeziehen</i>
Im Klassenraum Möglichkeiten schaffen, in unterschiedlichen Positionen zu arbeiten (z. B. Stehtische, Liegeflächen...)	Mit Teppichräumen/ Hausschuhklassen. Anschaffung Bänke, welche als Stehtisch genutzt werden können.	Bei großen Klassen in den Klassenräumen schwierig; Gruppenräume, Sofas, Teppiche
Bewegungseinladende Materialien für drinnen zugänglich zur Verfügung stellen (z. B. Geschicklichkeitsspiele für Feinmotorik, Jongliermaterialien ...)	Kiste mit Möglichkeiten anschaffen	Individuelle Spiele → Umgang mit Dingen immer wieder Thema
Bewegungsmöglichkeiten im Schulgebäude schaffen (Klettermöglichkeiten schaffen, Fingerlabyrinth...)	Geschicklichkeitsspiele, Fingerlabyrinth für das Schulgebäude	Haben wir schon einige (Kletterwand, Balancierbalken, Räuberwald, sämtliche Spiel- und Fußballplätze, Nestschaukel, Reckstange ...)
Rückzugsorte für „kleine Auszeiten“ und individuelles Lernen schaffen		Gruppenräume (wenn dort nicht zu viele Kinder sind und nicht mehr vorhanden, wenn 3-zügige Jahrgänge), Milchbar, Nischen ansonsten sehr individuell mit Absprache zwischen Lehrkraft/ SuS.
Anschaffen von ergonomischem Schulmobiliar	Tische, die Kinder durch darauf sitzen stabilisieren (kenne den Fachbegriff nicht) → überall während der individuellen Lernzeit nutzbar.	Wackelstühle, Fußhängematte
Bewegungspausen		
Bewegungspausen als Muntermacher (ohne Materialeinsatz, zu Beginn einer Stunde)	Ritual, fest etablieren. Auf Fächer/ Altersstufe angepasst. In allen Klassenstufen nutzen.	Wird individuell von Lehrkräften genutzt, mehr in unteren Klassen, Stuhlyoga, Spielplatzpause
Bewegungspausen als Lernoptimierer (z.B. Konzentrations-/Wahrnehmungsübungen)	s.o.	s.o.
Bewegungspausen zur Entspannung (am Ende von anstrengenden Phasen, wieder zu sich finden)	s.o.	s.o.
inklusive Bewegungskalender "Fit für Vielfalt - Bewegung für alle".	Zu folgendes konnte jede Lehrkraft sich individuell anmelden: vor dem Start der Special Olympics Landesspiele am 14. Juli 2025 werden, wie eine Art Countdown,	

	Bewegungseinheiten zum Mitmachen online gestellt. Durchgeführt werden diese Übungen von verschiedenen Sportlerinnen und Sportlern, mit und ohne Beeinträchtigung. Die Bewegungsaktion startet Anfang Mai und endet im Juli – mit dem Beginn der Landesspiele. Wöchentlich wird ein ca. 5-minütiges Video zur Verfügung gestellt, das als Bewegungspause genutzt werden kann. Vom 7. bis 14. Juli steht ein neues Video täglich zur Verfügung. Anmerkungen: die Videos können kostenfrei downgeloadet werden und somit auch später weiter genutzt werden.	
Bewegtes Sitzen		
SuS dazu anhalten, dynamisch zu sitzen: Sitzposition abwechslungsreich wählen (z. B. nach vorne oder nach hinten gebeugt, die Beine gestreckt oder angewinkelt, verkehrt herum auf dem Stuhl sitzen, ...). Erlaubnis durch die Lehrkraft ist nicht erforderlich.	Absprache innerhalb des Kollegiums → möglicherweise verschiedene Sichtweise bzgl. Korrekter Sitzhaltung.	Wackelstühle Gummibänder zwischen den Stuhlbeinen, vor allem für Kinder, die ansonsten auf ihren Beinen sitzen.
SuS arbeiten in unterschiedlichen Positionen (im Stehen, auf dem Bauch liegend, bei jeder neuen Aufgabe eine neue Position einnehmen, ...). Wahl der Position treffen die Lernenden selbstständig, mit Rücksicht auf die Lerngruppe.	Klassenraumgestaltung → welche Möglichkeiten?	In Gruppenräumen möglich.
Im Klassenraum gibt es die Möglichkeit, bspw. an Stehtischen, halbhohen Regalen oder auf Fensterbänken zu arbeiten. Ortswechsel ist erwünscht.	Mit Kindern besprechen, einüben, ohne andere zu stören!	
Die Lernenden arbeiten auch im Gehen (z. B. beim Üben von 1x1-Aufgaben, Vokabeln, ...).	Gedichte, Dialoggeschichten, Zahlenstrahl (Teppich), 100er Teppich	Deutsch (Schleich-Diktate), Englisch (Vokabeln lernen)

Das Lernen und Arbeiten auch außerhalb des Klassenraums erlaubt (z. B. in Gruppenräumen, auf Fensterbänken oder Stehtischen auf den Fluren, Bänke und Tische auf dem Schulhof können genutzt werden, ...).		Wird entsprechend des Alters aufgebaut.
Das „Vorne“ und Tafelbindung aufheben. Lehrkraft befindet sich bei Erklärungen an unterschiedlichen Stellen im Klassenraum. Die SuS müssen Position aktiv verändern, um die Lehrkraft zu sehen.	Im Klassenraum wandern bei Erklärungen? Material an versch. Orten im Raum positionieren.	Tafel, Fernseher, Sitzkreis
Bei der Neuanschaffung von Schulmobiliar wird darauf geachtet, dass die Möbel ergonomisch geformt und möglichst höhenverstellbar sind.	Kinder müssen sich drehen, um Lehrkraft sehen zu können, wie ein Schreibtischstuhl.	
Kinder dürfen sich im Bedarfsfall eine Auszeit nehmen. Je nach Vereinbarung: bewegen oder entspannen. Für Entspannungsphase gibt es Rückzugsmöglichkeiten in Klasse, Gruppenraum oder Flur.		Individuelle Absprachen zwischen Lehrkraft und SuS
Sportunterricht		
Bewegungschecks der 3. Klassenstufe	Befassen und einführen → MOBAK	
Intensivere Aufbauten gemeinsam absprechen und einplanen (z. B. Turnen/ Erlebnisturnen)	Fest einbauen in kälterer Jahreszeit → Für alle Jahrgangsstufen Erlebnisturnen	
Regelmäßige Überprüfung und Anpassung der schulinternen Fachcurricula		Daran wird gearbeitet
Wiederkehrende Teilnahmen an Fortbildungen im Fach Sport		
Schulinterne Fortbildungen (Fachwissen zu einzelnen Bewegungsfeldern im Team nutzen), Experten zu einzelnen Themen an Schule einladen (z.B. DFB-Mobil)	Zu versch. Kompetenzbereichen einladen, nicht nur einer Sportart	Kin-Ball
Handlungsfeld 2: Schulkultur und Schulgemeinschaft – Bewegungsfördernde Rahmenbedingungen und außerunterrichtliche Angebote		
Bewegungsfördernde Pausen		
Schulhöfe gestalten: Räume mit Bewegungsangeboten und Spielwert, Aktivitäts-	Wenn Neuanschaffung, dann mit weiterem motorischem Anforderungscharakter.	Schulhof bereits gut ausgestattet.

und Rückzugsorte, Naturräume, Motorischer Anforderungscharakter (keine Unterforderung), Risiko und Wagnis (reduziert Unfälle)		
Pausenzeiten kultivieren: Ess- und Bewegungspausen voneinander trennen. - mind. 25 Minuten - Klare Regeln für Bewegungspause - Spielgeräte, Kleingeräte ausgeben - Trendsportarten anbieten (Slackline, Einräder, ...)	Neuanschaffungen Spielzeugausleihe SuS einbinden (mit Sabine absprechen).	Lange Pausen haben wir und eine Frühstückspause auch. Essen in den langen Pausen zu verbieten, finde ich schwierig. → Wie handhaben, damit Kinder das trennen können? Spielzeugausleihe haben wir. Musikpausen ggf. mit Bufdis durchführen
Bewegungsförderung im Ganzttag und in Projekten		
Interessen und Neigungen der SuS konsequent in den Blick nehmen und durch geeignete Instrumente abfragen, der Hintergrund der SuS und soziales Umfeld (z. B. Migration) bei der Gestaltung des Angebots berücksichtigen.	Gibt es vom Hort einen Fragebogen→ Es muss auch durchführbar sein.	Angebot und Nachfrage, das Programm wandelt sich immer ein wenig. Freitags immer Hallen- oder Spielplatzangebot
vielfältiges Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot bereitstellen, für möglichst viele Interessen.		s.o., Kinder haben viele Freiheiten in der Spielzeit Fahrzeuge und Draußenspielzeug (Stelzen, Pedalo, Bälle, Tischtennis, Tischkicker, Boxzylinder)
ungewöhnliche Bewegungsangebote machen, die sich an weniger sportinteressierten SuS richten (z. B. Yoga, Psychomotorik, Zirkus), um auch diejenigen zu motivieren, die sich durch herkömmliche Sportangebote nicht angesprochen fühlen		Zirkus, Selbstbehauptung, Karate, Fußball
gesundheitsorientierte Formate anzubieten (z. B. Fitness)	Möglichkeit, braucht entsprechende Trainer/innen (Fit und Stark Plus)	Fit und Stark Plus wird bisher von einer Kollegin durchgeführt. Material dazu vorhanden.
SuS durch Schnupperangebote den Zugang zu einem Bewegungsangebot erleichtern.	Welche Sportarten gibt es im Verein? Kann man da Trainer/innen für Schnupperkurse gewinnen?	
Projekt Schule und Verein – Kooperationen mit Sportvereinen aus der Region		Findet statt → Regelmäßige Absprachen, wissen, was im Verein passiert.
Außerunterrichtliche Sportwettbewerbe (intern& regional) sowie bewegungsfördernde Veranstaltungen		

Wettkämpfe in kleinerem Rahmen organisieren, z. B. innerhalb einer Klasse oder als Wettkampf zwischen zwei Klassen oder im Jahrgang;		Individuell durch Lehrkräfte, Unihockey- und Fußballturnier, Spieletag, Lauftag
Wettkampfformate anbieten, bei denen SuS aus einem Angebot aus Disziplinen gemäß ihrer Stärke auswählen können		Thema auf der Fachkonferenz im März 25 wird das Wettkampfformat „Jugend trainiert – Grundschule“ besprochen.