

## 2. Wieso Bewegung?

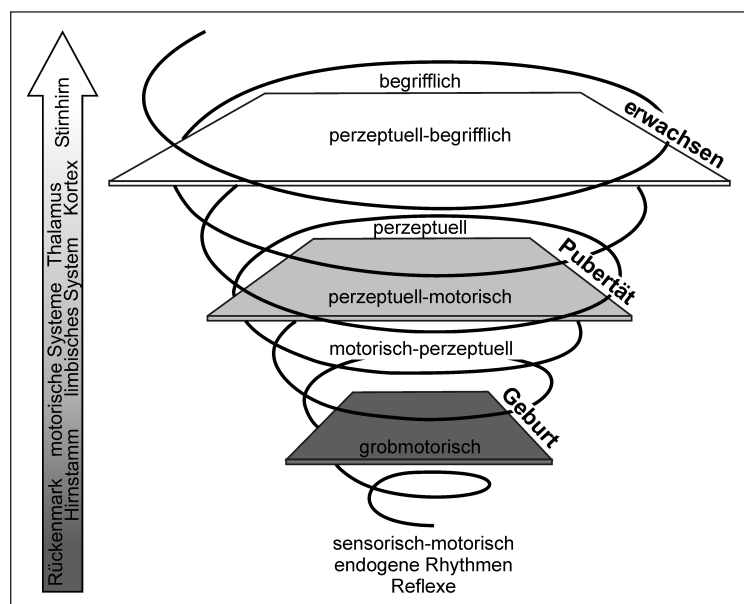
mit denen sich Lehrkräfte heute bei vielen ihrer Schüler konfrontiert sehen. Diese Schüler zu sanktionieren, verspricht in der Regel wenig Erfolg, sie reihenweise vor die Tür zu setzen, scheint auch keine Lösung, da dann zwar für die anderen Schüler wieder ein geregelter Unterricht möglich ist, die Leistungsdefizite der Betroffenen aber verstärkt werden. Vielmehr bedarf es, dringend Abhilfe durch geeignete Bewegungsangebote im Unterricht zu schaffen. Die folgenden Seiten wollen aufzeigen, dass hiervon nicht nur hyperaktive und motorisch unruhige Schüler profitieren.

## 2. Wieso Bewegung?

### 2.1. Die Rolle von Bewegung in der Schule

Wann wurde in der Schule eigentlich das Sitzen eingeführt? Diese Frage soll natürlich keine historische Abhandlung über das Sitzen in der Schule einleiten und doch ist sie mit Blick auf unsere heutige Schulkultur sehr berechtigt. In den ersten Schulen der Antike, wie sie unter anderem Aristoteles vor rund 2.500 Jahren betrieb, wurden die Schüler im Gehen unterrichtet. Die Mönche des Mittelalters spazierten bei geistigen Gesprächen durch die Kloster- und Kreuzgänge und auch die frühen Dichter und Denker wie Goethe und Schiller lernten, dachten und schrieben an Stehpulten und gingen im Zimmer auf und ab. Auch die heutigen Lehrkräfte pflegen bei ihrer Arbeit wenig zu sitzen, sondern stehen oder bewegen sich im Unterrichtsraum. Die einzigen, die still sitzen sollen, während sie lernen und arbeiten, sind die Schüler. Dabei ist gerade für Kinder und Jugendliche die Bewegung so wichtig und ein elementarer Baustein in ihrer Entwicklung und ihren Lernprozessen. Müller und Petzold (2006) beschreiben Bewegung als die „Grundlage für sämtliche Leistungen und Werte der Menschen wie Intelligenz, Sprache, Denken, Sozial- und Selbstkompetenz“ und als „ein anthropologisch begründbares Grundbedürfnis“.

In Pädagogik und Neurobiologie ist seit Langem bekannt, dass die **motorische Entwicklung** die **Grundlage für alle weiteren kognitiven Veränderungen** darstellt (Piaget 1973, Busche et al. 2006, Hessisches Sozialministerium 2012). Sie ist gleichsam der „Katalysator der gesamten Entwicklung“ (Dordel und Breithecker 2003). Man kann sich diese Entwicklung als Spirale vorstellen, die sich über die motorisch-perzeptuelle, perzeptuell-motorische bis hin zur begrifflichen Ebene im Erwachsenenalter vollzieht, wobei neue Entwicklungsschritte immer auf bereits erworbenen Erfahrungen aufbauen und aus diesen hervorgehen (vgl. Abb. 1). Neurophysiologisch liegt dies in der Entwicklung der Gehirnreifung begründet, die sich aus hinteren, tiefen Hirnbereichen wie dem Rückenmark und Stammhirn über motorische Areale, den Thalamus und das limbische System bis nach vorn



**Abb. 1: Entwicklungsspirale.** Die Entwicklungsspirale verdeutlicht, dass neue Entwicklungsschritte abhängig von der Gehirnreifung auf alten Erfahrungen aufbauen. Sensorische und motorische Erfahrungen bilden dabei die Grundlagen für begriffliche und abstrakte Denkleistungen (modifiziert nach Busche et al. 2006, erweitertes Modell von Piaget 1973).

# 5. Hilfsmittel und Materialien – Kleine und große Dinge, die den Alltag erleichtern

Hilfsmittel und Materialien sollen im Unterrichtsalltag Bewegungserfahrungen und Bewegungskanalisierung ermöglichen. Wir unterscheiden dabei zum einen Hilfsmittel für Bewegungsangebote an AD(H)S-betroffene Schüler während des Unterrichts, zum anderen Hilfsmittel und Materialien, die im Rahmen von Bewegungspausen und Bewegungsspielen eingesetzt werden können bzw. Bewegungsmöglichkeiten bieten. Hier können auch zahlreiche Alltagsgegenstände wie Zeitungen, Wäscheklammern und Schreibmaterialien zum Einsatz kommen. Schließlich werden noch Materialien genannt, deren Verwendung sich im Rahmen von Entspannungsphasen bewährt hat. Allen Hilfsmitteln ist gemein – und dies ist uns besonders wichtig – dass sie nicht nur den vorgeschlagenen Bewegungs- und Entspannungsspielen dienen, sondern darüber hinaus ein Bewegungsangebot an Ihre Schüler darstellen, auf das sie eigenständig und kreativ zurückzugreifen lernen sollen.

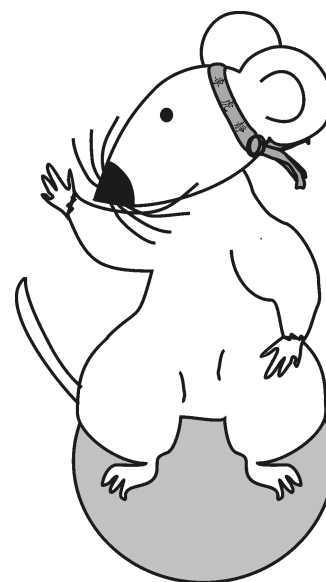
## 5.1. Allgemeine Hilfsmittel zur Kanalisierung des Bewegungsdranges

### Sitzbälle

Das Sitzen und Bewegen auf dem Sitzball bietet eine Möglichkeit des aktiv-dynamischen Sitzens und wirkt der Monotonie der Sitzhaltung auf einem starren Stuhl und damit der Überbeanspruchung und Überforderung des Bewegungsapparates entgegen. Motorisch unruhige Schüler können über das bewegte Sitzen auf dem Ball ihren überschießenden Bewegungsdrang kanalisieren. Konzentration und Aufmerksamkeit werden erhöht und verlängert. Dies gilt nicht nur für AD(H)S-betroffene Schüler. So ist es bei defizilen feinmotorischen Tätigkeiten insbesondere in der Einübungsphase (z. B. beim Schreibenlernen) ein ganz natürlicher Vorgang, dass bei der Konzentration auf die Feinmotorik der Hände, die Grobmotorik an anderer Stelle, z. B. über die Beine, kanalisiert werden muss. Auch hier hat sich das Sitzen und Bewegen auf einem Sitzball sehr bewährt. Zu Anfang entsteht bei AD(H)S-Schülern zwar der Eindruck, dass sie eine noch größere motorische Aktivität auf dem Sitzball entwickeln, dies legt sich aber nach einigen Tagen.

Bei der Anschaffung von Sitzbällen sollte auf gute Qualität geachtet werden, da die Bälle sonst unter der hohen Belastung durch hyperaktive Schüler sehr schnell kaputtgehen. Um dem häufig auftretenden Wunsch der Mitschüler, auch einmal auf einem Ball zu sitzen, gerecht zu werden, sollten mehr Bälle als nur für die betroffenen Schüler benötigt angeschafft werden. Durch unterschiedliche Farben (z. B. für die jeweiligen Schüler oder eine Farbe für AD(H)S-Betroffene und eine Farbe für Mitschüler) kann die Zuordnung und Verteilung erleichtert werden. Das Sitzen auf dem Sitzball sollte nicht durchgehend erfolgen, sondern ein Bewegungsangebot darstellen, das den Schülern Sitzwechsel ermöglicht. Idealerweise lernen die Schüler, ihre Sitz-, Arbeits- und Entlastungshaltungen eigenverantwortlich zu wählen.

Neben dem Sitzen im Unterricht bieten die großen Bälle weitere, vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Sie können in kleinen und großen Bewegungspausen zum Balancieren in verschiedenen Körperstellungen, zu Dehn- und Entspannungslagen, zur Transportstaffel mit verschiedenen Körperteilen (siehe Spielkarte „Fuß-Transport-Staffel“) oder auch für einen Hindernisparcours genutzt werden.



**Material:**

evtl. Augenbinden für jeden Schüler

**Ablauf:**

Die Schüler verteilen sich im Raum, schließen die Augen und werden nun alle zu Detektiven. Die Lehrkraft bestimmt heimlich einen Schüler zu Mr. X. Ruft die Lehrkraft „Mr. X“, macht dieser so leise wie möglich drei Schritte in beliebiger Richtung, um den Detektiven zu entkommen. Ruft die Lehrkraft „Detektive“, machen die Detektive drei Schritte. Haben Sie gehört, wohin sich Mr. X bewegt hat, können sie ihm folgen. Ziel ist es, Mr. X zu fangen.

© AOL-Verlag

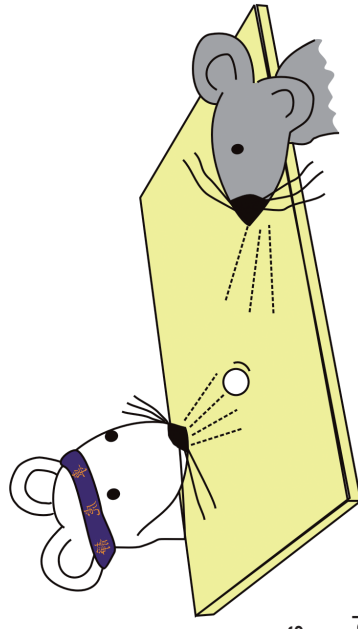
**Material:**

- Tische
- Tischtennisbälle
- Grenzmarkierungen (Stifte, Lineale, Kreide ...)

**Ablauf:**

Zwei Spieler sitzen sich am Tisch gegenüber, in der Mitte des Tisches liegt ein Tischtennisball. Bei großen Tischen wird das Spielfeld durch eine Grenzmarkierung, innerhalb derer gespielt werden muss, abgegrenzt. Ziel des Spiels ist es nun, den Ball innerhalb der Grenzmarkierung beim Gegner vom Tisch zu pusten.

© AOL-Verlag



## Der mörderische Blick

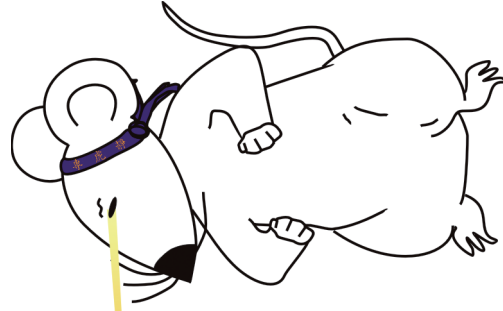
**Material:**

-

**Ablauf:**

Zwei Schüler werden als Detektive bestimmt und vor die Tür geschickt. Dann wählt die Gruppe einen Mörder aus. Die Detektive kommen wieder in den Raum. Der Mörder tötet seine Opfer, die dann „tot“ mit dem Kopf/Oberkörper auf den Tisch fallen, indem er sie anblinzelt. Die Detektive versuchen, durch genaues Beobachten den Mörder zu finden. Welcher Detektiv kommt ihm zuerst auf die Schliche?

© AOL-Verlag



## Umkleide

**Material:**

-

**Ablauf:**

Die Schüler stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf. Jeder schaut seinen Gegenüber genau an und prägt sich möglichst viele Einzelheiten ein. Auf ein Zeichen der Lehrkraft drehen sich alle Schüler um und verändern an sich drei Dinge (Scheitel auf die andere Seite, Ring an einen anderen Finger, andere Körperhaltung ...). Auf ein weiteres Zeichen drehen sich wieder alle um. Die Schüler versuchen nun, die drei Veränderungen am anderen zu finden. Nach der Auflösung werden die Rollen getauscht.

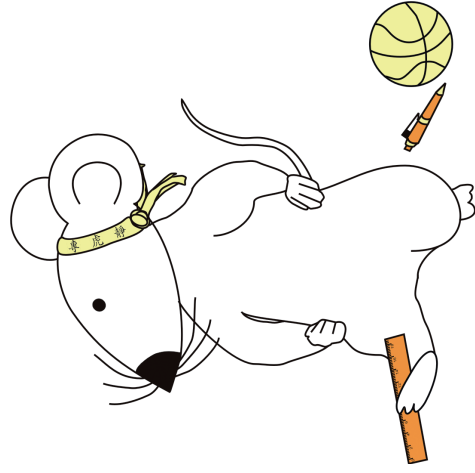
© AOL-Verlag

**Material:**

- fünf verschiedene Gegenstände (Tücher, Bälle, Stifte, Lineale, Sandsäckchen ...) pro Schüler

**Ablauf:**

Fünf Gegenstände sollen nacheinander nur mit den Füßen von einer Seite des Raumes auf die andere transportiert werden.



© AOL-Verlag

© AOL-Verlag

**Material:**

- Frühstücksbrettchen
- Tennis-, Tischtennis- oder Softbälle

**Ablauf:**

Jeder Schüler bekommt ein Frühstücksbrettchen und einen Ball (heißer Knödel). Mithilfe des Brettchens sollen die Knödel – die so heiß sind, dass sie nicht angefasst werden können – auf die andere Seite des Raumes/Feldes gebracht werden.

**Material:**

- Stifte

**Ablauf:**

Der Schüler stellt den Stift auf den Boden oder Tisch und hält ihn mit einem Finger fest. Die Finger sollen wie beim Klavierspiel gewechselt werden, ohne dass der Stift umfällt.

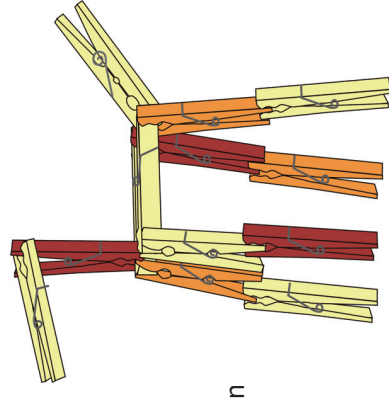
© AOL-Verlag

**Material:**

- Wäscheklammern

**Ablauf:**

Es werden Teams zusammengestellt. Eine Figur wird ausgewählt, die von den Teams nachgebaut werden soll, und die Anzahl der zu verwendenden Wäscheklammern wird festgelegt. Der erste Schüler beginnt, durch Zusammenstecken von zwei Klammern die Figur zu bauen, und reicht diese weiter. Der nächste Schüler erweitert die Figur um eine Klammer und gibt sie wieder weiter. Das Spiel endet, wenn alle Klammern aufgebraucht sind. Welches Team schafft es als Erstes, die Wäscheklammern zu verbauen? Kann man die Figur erkennen?



© AOL-Verlag

### Fortsetzungsbilder

#### Material:

- Fortsetzungsbilder (Einige Vorschläge finden Sie auf den kommenden Seiten.)
- Bleistift und Radiergummi
- evtl. Entspannungsmusik

#### Ablauf:

Entweder die Schüler wählen selbst ein Fortsetzungsbild aus oder die Lehrkraft bestimmt, welches Bild weitergezeichnet werden soll.

#### Zusätzliche Förderung von:

- Feinmotorik
- Konzentration

#### Methodische Hinweise:

- Insbesondere AD(H)S-betroffene und konzentrations- oder feinmotorikschwache Schüler müssen bei Fortsetzungsbildern ein hohes Maß an Konzentration aufbringen. Daher muss die Zeit zum Zeichnen möglicherweise begrenzt werden.
- Die angefügten Bilder sind aufsteigend nach Schwierigkeit sortiert.

### Vom Kopf auf die Füße stellen

#### Material:

- einfache Zeichnungen von Tieren, Personen oder Bauwerken (Einige Vorschläge finden Sie auf den nächsten Seiten.)
- Papier, Bleistift und Radiergummi

#### Ablauf:

Die Schüler wählen eine Abbildung und legen diese auf dem Kopf stehend vor sich hin. Dann beginnen sie, die Abbildung auf dem Kopf stehend abzuzeichnen.

#### Zusätzliche Förderung von:

- Feinmotorik
- Konzentration
- Links-rechts-Aktivierung

#### Methodische Hinweise:

Grundsätzlich ist Zeichnen eine Fähigkeit unserer rechten, eher ganzheitlich ausgelegten Gehirnhälfte. In der Regel greift aber die linke, analytische Hirnhälfte mit ein, wenn wir zeichnen wollen, weil sie das Bild erst verstehen will, bevor es abgezeichnet wird. Stellt man das Bild auf den Kopf, kann man diese Hirnhälfte überlisten, da sie das Bild schlechter erkennen kann. Die rechte Hirnhälfte kann so in Ruhe ihre Arbeit tun. Dies hat zweierlei Effekte: Wenn man die fertige Zeichnung wieder richtig herum dreht, stellt man erstaunt fest, wie gut die Kopie auf diese Weise gelungen ist; außerdem wird nicht nur die rechte Gehirnhälfte aktiviert, sondern auch die Zusammenarbeit beider Hirnhälften gefördert (ausführliche Erläuterungen zur Methode bei Edwards 1998).

