

Bewegung und Sport als Grundpfeiler einer bewegten Schule

Vorbemerkung

Eine Schule neu zu denken und sie in der Folge von PISA zu reformieren ist eine erhebliche Anstrengung, die nur mit viel Unterstützung für die reformorientierten Kräfte gelingen kann. Nun wird bildungspolitisch die Verbesserung der mathematischen Kompetenz, der Lesefähigkeit und naturwissenschaftliche Kompetenz eher über Standards angestrebt, statt zunächst über eine Schule nachzudenken, die den Kompetenzbegriff als Fähigkeit fast, selbsttätig und konstruktiv Problemlösungen zu erarbeiten. Fauser¹ dagegen folgert aus den PISA-Ergebnissen die Notwendigkeit eines auf Verstehen konzentrierten „verständigungsintensiven Lernens“. Damit verweist er darauf, Lernen als Prozess zu verstehen, in dem es darum geht, Vorstellungen zu bilden, z. B. in Sachen Lesekompetenz Gelesenes in Vorstellungen zu übersetzen.

Um so erstaunlicher ist es nun, dass im Rahmen der CoR-Schulen Bewegung als ein Grundpfeiler für eine gute Schule angesehen wird. Dies ist eine weitreichende Entscheidung, denn auch mit der Bewegungskompetenz von Kindern und Jugendlichen scheint es Probleme zu geben. Öffentlich und politisch wirksam wird die Auffassung vertreten, dass heutige Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren im Vergleich mit Daten von vor 15 - 20 Jahren nicht mehr so schnell laufen können, weniger ausdauernd in der körperlichen Belastungsfähigkeit und vor allem schlechter in ihrer Bewegungsgeschicklichkeit und im Bewegungskönnen sind. Empirisch ist die Forschungslage nicht ganz so eindeutig, was die Schlechter-Besser-Beurteilung des Bewegungskönnens vermuten lässt. Es spricht vieles dafür anzunehmen, dass Kinder heute anders bewegungsaktiv sind, als dies die Vergleichsdaten nahe legen. Trotz dieser unklaren empirischen Lage wird heutigen Kindern – man könnte dies in Analogie zu den Basiskompetenzen der PISA-Studie sehen – eine vergleichsweise schlechte Bewegungskompetenz zugesprochen. So wird ähnlich der Debatte nach der PISA-Studie auch für den Sportunterricht ein systematisches Fitness-Training mit regelmäßigen Tests empfohlen, um die körperlichen Voraussetzungen für den Sport zu verbessern.

Nun hilft es aber m. E. nicht sehr viel weiter, wenn wir den Kopf auf der einen Seite und den Körper auf der anderen Seite für jeweils defizitär erklären und mit Hilfe eigener Leistungsstandards zu kompensieren versuchen. Vielmehr müssen Kopf und Körper etwas über Bewegung miteinander zu tun bekommen. Wir sollten aufhören, die Schule nur für den Kopf oder nur für den Körper zu denken. Viele glauben, allein der

¹ Vgl. Fauser, P. (2002). Lernen als innere Wirklichkeit. *Neue Sammlung* 42 (2), 42-51.

Kopf geht in die Schule, aber mit ihm kommt immer das ganze Kind. Insofern möchte ich Bewegung als Teil des schulischen Lebens und Lernens verstehen, der nicht isoliert auf körperliches Training reduziert werden sollte. Dahinter steht ein anderes Verständnis von Bewegung und Bildung, das auch der PISA-Studie zugrunde liegt. Es geht um eine grundständig andere Weise des Weltverstehens in der Auseinandersetzung mit Gegenständen, Situationen und Themen der Welt. Hier lässt sich ein erster Anschluss an den Gegenstand Bewegung herstellen. Leibliches Erfassen von Welt und bewegungsaktives Weltverstehen begründen die Bewegungskompetenz als Teil der Grundbildung der ganzen Person. Und umgekehrt: Auch ein naturwissenschaftliches und mathematisches Weltverstehen und die Lesekompetenz bleiben ohne Bezug auf leibliche Weltresonanzen, die in Bewegung spürbar werden, ebenso unvollständig. Diese Verbindung soll die folgenden Überlegungen leiten, Bewegung als grundlegender Beitrag zur Bildung des jungen Menschen zu verstehen.

Bewegung als Grundphänomen²

Bewegung kann als ein unaustauschbares Grundphänomen menschlichen Lebens angesehen werden. Das Sich-Bewegen ist mehr als die Aneignung von Bewegungsfertigkeiten und Bewegungskönnen im Sport sowie das Trainieren körperlicher Funktionsfähigkeit. Es beschreibt einen Zugang zur Welt, über den zuallererst Kinder ihre Umwelt erschließen. Sie wollen die Dinge ihrer Lebenswelt erobern, die Gegenstände befühlen, anschauen, beriechen, be-greifen und untersuchen. Durch diese sinnlichen Erfahrungen entstehen Vorstellungen von der Welt, in die sich Kinder hinein entwickeln. Sich bewegen können und durch die Bewegung den Körper erleben, sind wesentliche Schritte auf dem Weg zur Identität und in die Selbständigkeit von Kindern und Jugendlichen. Diese elementare Grundlegung des Bewegungsaspektes geht weit über die Belange eines Bewegungs- und Sportunterrichts hinaus. Sie verweist darauf, dass jegliche Erschließung der Welt auch an leiblich-sinnliches Bewegungsvermögen gebunden ist. So ist das Lernen im Klassenraum in den Lernfeldern Sprache, Sachen, Mathematik, Ästhetik, Ethik u.a ebenso an einen bewegungsbezogenen Umgang gebunden wie die Schaffung eines Schullebens oder die Gestaltung der Sozialbeziehungen unter den Lernenden und zwischen Lernenden und Lehrenden. Unabhängig davon erfahren die Kinder bereits vor der Schule, aber vor allem während der Schulzeit, dass Bewegungen etwas gesellschaftlich Vorgegebenes enthalten. So ist die Kultur unserer Gesellschaft durch einen je spezifischen Körperaus-

² Vgl. hierzu ausführlich: Laging, R.: Theoretische Bezüge und Konzepte der Bewegten Schule. Grundlagen und Überblick. In: Laging, R./Schillack, G. (Hg.): Die Schule kommt in Bewegung. Konzepte, Untersuchungen und praktische Beispiele zur Bewegten Schule, Baltmannsweiler 2000, S. 2-38; Laging, R.: Die bewegte Schule. Perspektiven einer lebensweltorientierten Schulentwicklung. In: Koch, J./Rose, L./Schirp, J./Vieth, J. (Hrsg.), Bewegungs- und körperorientierte Ansätze in der Sozialen Arbeit. Weinheim und Basel 2003, 85-103.

druck in Form von mehr oder weniger verständlichen Gesten, der Mimik des Menschen oder einer je individuellen Körper-Haltung bestimmt. Die Bewegungskultur ist besonders durch den Sport und mit ihm durch bestimmte Körperbilder geprägt. Der Sport ist somit eine Form unserer historisch gewachsenen Bewegungskultur und zivilisierten Körperbeherrschung. Neben dem Sport existieren eine Vielzahl von Bewegungsaktivitäten, die vielfach dem Zeitgeist entspringen und in hohem Maße kommerziell überformt sind.

Sportorientierte Erfahrungen erlangen zwar im Laufe der Grundschulzeit und anschließend in der weiteren schulischen Laufbahn an Bedeutung, sie müssen aber eingebettet bleiben in ein Bewegungskonzept, das die sich bewegenden Kinder und Jugendlichen zum Ausgangspunkt hat. Dabei sollen sowohl sportive als auch kommerzielle Überformungen von Bewegungsaktivitäten reflektiert und mit kritischer Distanz begleitet werden. Ebenso gehört der bewegungslose und eingeschränkte Umgang mit dem eigenen Körper zur Reflexion schulischer Bildungsarbeit. Daher ist es so wichtig, dass Kinder und Jugendliche ausreichend Gelegenheiten zum freien Bewegen erhalten, bei dem es kein "richtig" und "falsch" gibt. Auf diese Weise sollen Kinder und Jugendliche lernen, ihre eigene Beziehung zur Bewegungs- und Sportkultur und ihr eigenes Körperselbstverhältnis zu entwickeln. Gleichsam nebenbei werden in Bewegung die körperlichen und motorischen Entwicklungsprozesse gefördert, die die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten im Sinne einer Gesundheitsförderung positiv beeinflussen.

Im Jugendalter gehören die sportiven Praxen in vielfältiger Weise zur Jugendkultur. Bewegungsaktivitäten und Sport nehmen eine bedeutende Stellung unter den Freizeitaktivitäten von Jugendlichen ein, wobei mit Sport nicht nur der Sportartensport der Vereine gemeint ist, sondern alle Bewegungsaktivitäten der Jugendkultur. In der Organisation dominiert zwar im frühen und mittleren Jugendalter der Verein, aber die kommerziellen Angebote, das Aufsuchen freier Bewegungsräume und das individuelle Sport- und Bewegungstreiben stehen als bedeutende Möglichkeit daneben.

Bewegung, Spiel und Sport bietet im Jugendalter die Möglichkeiten zur entwicklungsfördernden Körperthematization. Jugendliche suchen Bewegungsaktivitäten auf, um ihr Verhältnis zum eigenen Körper zu klären. Dabei kann eine geschlechtstypische Modellierung von Bewegungsaktivitäten beobachtet werden, die in der Schule reflektiert werden sollte.

Der dahinter stehende Zusammenhang von Wahrnehmen und Bewegen kann als Bildungsprozess im Sinne eines bewegungsbezogenen Weltverstehens gedeutet werden. Das eingangs skizzierte fundamentale Bewegungsverständnis geht daher von einer ganzheitlichen Sicht der menschlichen Bewegung aus. In diesem Sinne kann die Schule als Bewegungsraum verstanden werden, der ein bewegungsbezo-

genes Lernen und Leben eröffnet. Bewegung meint hierbei immer den sich bewegendenden Menschen in der Begegnung mit der Welt. Insofern ist „Sich-Bewegen“ der Ausgangspunkt eines bewegten Schulkonzepts und nicht „körperliche Fitness“ - sie ist eine mögliche Folge, nicht mehr und nicht weniger.

Ein bewegungsorientiertes Schulleben schließt neben einem *bewegten Unterricht* im Klassenraum, einen *Bewegungs- und Sportunterricht* und *außerunterrichtliche informelle Bewegungsgelegenheiten* sowie *formelle Bewegungsaktivitäten* in Form von Angeboten ein. Darüber hinaus sind außerschulische Kooperationen zur Bewegungsaktivierung denkbar. Ausreichende Bewegungszeit mit ausreichender Intensität und Qualität lässt sich demnach nicht allein am Fachanteil festmachen, sondern resultiert aus dem, was das Schulleben insgesamt an Bewegung zulässt und ermöglicht. Zudem ist die Frage ausreichender Bewegung nicht nur individuell verschieden, sondern auch subjektiv von unterschiedlicher Bedeutung. Schülerinnen und Schüler sind heute mehr darauf verwiesen im Sinne der Selbstsorge ein Gespür für das eigene notwendige Maß an Bewegung im Sinne einer Balance zwischen subjektiven und objektiven Anforderungen und subjektiven und objektiven Ressourcen für die eigene Gesundheit zu finden. Eine Förderung dieser Gesundheitskompetenz kann in diesem Sinne über Bewegungsaktivitäten und sportliche Betätigungen erfolgen, sofern es um Prozesse der Körper- und Bewegungsbildung geht, die in ein ganzheitliches bewegungsbezogenes Weltverstehen eingebunden sind. Aus der Vernetzung aller Aktivitäten ergibt sich dann ein Maß für ausreichende Bewegungsaktivität. Mit dieser Auslegung soll keineswegs ignoriert werden, dass körperliche Beanspruchung zu nachweisbaren Wirkungen hinsichtlich organischer Funktionsfähigkeit führt. Es geht lediglich darum, darauf hinzuweisen, dass ein alleiniges Fitnessprogramm die oben dargelegte Bedeutung von Bewegung für das Weltverstehen als Bildungsprozess verkennt.

Daher muss es im Konzept einer CoR-Schule um die Frage gehen, wie sich der skizzierte Ansatz eines bewegungsbezogenen Weltverstehens in der Gestaltung von Schule integrativ aus einem fachlichen und einem fachübergreifenden Zusammenhang verankern lässt. In diesem Sinne sollten CoR-Schulen in ihrem Schulprogramm die elementare Bedeutung von Bewegung für Lernen, Bilden, Erziehen zur Entwicklungsförderung eines jeden Einzelnen im fachlichen und überfachlichem Sinne bedenken und entsprechende Ansätze zu einem bewegten Lernen in allen Fächern, einer bewegten Schulkultur mit einem bewegungsreichen Aktivitätsspektrum und einem reflektierten Bewegungs- und Sportunterricht initiieren. Ein bewegungsorientiertes Schulverständnis erfordert somit eine Veränderung der Lern- und Schulkultur.

Wie sieht eine bewegungsaktive Schule aus?

Zur Veranschaulichung dessen, was eine bewegungsaktive Schule auszeichnet, will ich einige Eckpfeiler darstellen, woran man erkennen kann, dass es sich hier um eine CoR-Schule handelt, die den Aspekt der Bewegung zu einem ihrer Grundpfeiler erhebt.³

1. Der Schulhof als Bewegungs- und Ruheraum

Der Schulhof ist untergliedert in verschiedene Bewegungsräume zum Turnen, Korbballspielen, Fußballspielen, Skaten, Rollschuhlaufen u.a. und weist eine Ruhezone mit Bänken aus, die umgeben ist von Büschen, Rasenflächen, Erhebungen und Blumen. Dazwischen ist genügend Raum zum Umhergehen und Sich-Begebenen.

Wenn die Pause an dieser Schule beginnt, strömen die Jungen und Mädchen zielstrebig auf die verschiedenen Bewegungsräume, die Ruhezone oder die Wandelwege zu. Sie turnen an den Geräten, werden angeschaut, spielen an den Körben alleine oder in Mannschaften mit Bällen, die es in der selbstverwalteten Geräteausleihe gibt. Da auch andere Kinder mit ausgeliehenen Bällen in diesem Umfeld spielen, kann man meist ein reges "Ball-Treiben" beobachten. Auf der asphaltierten Fläche bewegen sich Kinder mit Rollschuhen oder Inlinern. Die Ruhezone wirkt wie eine Insel im wuseligen Treiben der anderen Kinder.

2. Bewegungsanlässe schaffen

Häufig gelingt es aber nicht, das Schulgelände umfassend zu einem Bewegungs- und Ruheraum umzugestalten. Stattdessen lassen sich einzelne Bewegungsanlässe schaffen, die je nach Schule und Engagement der Lehrerinnen und Lehrer sehr unterschiedlich ausfallen können. Ich will hier einige Beispiele erwähnen:

a) Weil die Kinder gerne Basketballspielen, baut ein Lehrer gemeinsam mit den Kindern in fächerübergreifenden Lernzusammenhängen ein stabiles Basketballbrett, das von allen Kindern auf dem Pausenhof genutzt werden kann.

b) Um variable Bewegungsanlässe zu schaffen, haben Lehrerinnen und Lehrer ausgediente Trecker- und LKW-Reifen unterschiedlicher Größe besorgen, die gemeinsam mit den Kindern gereinigt und angemalt werden. Diese Reifen lassen sich auch

³ Vgl. hierzu die folgenden Beiträge von mir: Laging, R.: Schulsport als bewegte Schulkultur. In: sportpädagogik 21 (1997), Heft 1, S. 62-65; Laging, R.: Die Bausteine einer Bewegten Schule. In: Laging, R./Schillack, G. (Hg.): Die Schule kommt in Bewegung. Konzepte, Untersuchungen und praktische Beispiele zur Bewegten Schule, Baltmannsweiler 2000, S. 143-164; Laging, R./Klupsch-Sahlmann, R.: Schulen in Bewegung. In: sportpädagogik 25 (2001), Heft 2, S. 4-10 (sowie die Praxisbeispiele in diesem Heft).

zu einer festen Balancier- und Springstation miteinander verschraubt. Ein anderer Bewegungsanlaß entsteht durch den Bau von Rollgeräten (z. B. mit Hilfe von Mörteltonnen oder Kisten mit lenkbaren Rollen, verschiedenen Brettern u.a.).

c) Bewegungsanlässe können auch dadurch geschaffen werden, daß alte und neue Spiele, die ohne größere Materialien auskommen, regelmäßig gespielt werden. Es entstehen Spielebücher, die als Anleitung für eine Spielkultur auf dem Schulhof dienen können.

3. Bewegungsraum Schulgebäude

Eine bewegte Schulkultur kann nicht nur draußen auf dem Schulhof stattfinden. Auch das Schulgebäude wird zu einem Bewegungsraum. Beispielsweise kann dort, wo es der Platz zuläßt oder die Prioritätensetzung im Sinne von mehr Bewegung erfolgt, ein Klassenraum zu einem Bewegungsraum ausgebaut werden. Die Einrichtung in einer Grundschule erfolgt nach dem Prinzip der Bewegungsbaustelle mit Brettern, Würfeln, Quadern, Strickleitern und Drehscheiben oder ist mit festen Installationen zum Klettern, Rutschen, Verstecken, Springen ausgestaltet. Es könnten auch Tischtennisplatten, Billardtische oder Fitnessgeräte aufgestellt werden, die nach vereinbarten Regeln genutzt werden dürfen.

4. Bewegtes Lernen

Das kopforientierte Lernen findet immer weniger allein im Sitzen statt. Schulen oder einzelne Lehrerinnen und Lehrer, die ihren Unterricht geöffnet haben, beziehen die Bewegung in ihren Unterricht mit ein. Der Klassenraum enthält verschiedene Lernecken, Materialregale, Leseteppich, Spielnischen, Regale mit Lernhilfen usw. Die Kinder sind allein schon durch die Gestaltung des Klassenraumes als Lernlandschaft auf Bewegung angewiesen. Viele Arbeiten sind ganzheitlich orientiert, sie bedürfen des bewegten Be-Greifens.

5. Bewegtes Sitzen

Der herkömmliche Unterricht geht wie selbstverständlich davon aus, dass man am besten im Stillsitzen auf harten und oft unbequemen Stühlen lernt. Mittlerweile hat sich aber die Erkenntnis herumgesprochen, dass man auch im Liegen lesen, manche Dinge besser im Stehen tun und ein häufiger Wechsel der Sitz- und Halteposition hilfreich sein kann. Dazu hilft es, das Sitzmobiliar flexibel zu halten und unterschiedliche Sitzgelegenheiten zu bieten: Bälle, Quader, Würfel, Halbwalzen, Dreieckskörper, Bretter usw. Das aktiv-dynamische Sitzen führt zu einem steten Belastungswechsel

und damit zu einer natürlichen Beanspruchung des Halteapparats. Beispiele gibt es dazu mittlerweile genug.

6. Bewegter Schultag

Der Schultag gliedert sich klassisch in 45 Minuten-Einheiten und berücksichtigt nicht den rhythmischen Wechsel von Bewegung und Ruhe. Ein bewegter Schulalltag lässt sich aber nur realisieren, wenn der Ablauf rhythmisiert wird. So gibt es Schulen, die mit einer Gleitzeit beginnen. In dieser Zeit können die Kinder Unterschiedliches tun. Sie können sich hinsetzen und Aufgaben bearbeiten oder mit anderen spielen, im Raum umhergehen, sich unterhalten, Ruhe oder Bewegung suchen. Es folgt ein 70 - 90 Minuten dauernder Unterrichtsblock, der sehr unterschiedliche Anforderungen erfüllen soll: konzentriertes und bewegtes Arbeiten im Wechsel, Individualisierung und Gemeinsamkeit, Bearbeitung im Frontalunterricht und in differenzierten Gruppen usw. Es schließt sich eine ausgedehnte Bewegungs- und Spielpause bis zu 45 Minuten an, die ein gemeinsames Frühstück einschließt. Im folgenden Block von 70 - 100 Minuten wird stärker projektbezogen und im Vorhaben gearbeitet - eine Unterrichtsform, die ohnehin bewegt ist. Nach erneuter Mittagspause mit etwa 60 Minuten folgt eine Betreuungszeit mit handwerklich, technischen, musischen und sportlichen Aktivitäten oder in Ganztagschulen auch Unterricht am Nachmittag.

7. Sport- und Bewegungskulturfeste

Mit Blick auf den außerschulischen Differenzierungsprozess von Sport- und Bewegungsaktivitäten können Schulsport- und Bewegungsfeste den Charakter von Kulturveranstaltungen bekommen. Neben klassischen Wettkämpfen stehen alternative nicht-sportliche Formen des Sports zur Verfügung: gemeinsame Spiele ohne Sieger, Geschicklichkeitsübungen mit dem Fahrrad, Jonglieren oder Streetballspiele. So kann beispielsweise eine Schule ein Streetballturnier für eine Region austragen. Solche Veranstaltungen können möglicherweise gesponsert werden. Zu diesen Festen gibt es eine lange Vorbereitung innerhalb und außerhalb des Unterrichts. Sie lassen sich auch im Sinne von Kulturfesten mit Erfahrungsbereichen der Schule aus Kunst und Musik verbinden. Bewegungs- und Sportfeste können auch so gestaltet werden, dass die ganze Schule, einschließlich Eltern und eingeladener Nachbarschaft, beteiligt ist.

8. Bewegter Sportunterricht

Sportunterricht wird in einer bewegungsaktiven Schule als Auseinandersetzung mit herausfordernden mit bewegungsthematischen Situationen verstanden. Die Aufga-

ben thematisieren zunächst keine sportlichen Techniken, sondern bestimmte Bewegungsabsichten, deren Realisierung zwar Techniken erfordern, die jedoch eine Folge von Bewegungsabsichten sind. So geht es beim Bewegungsfeld Turnen zum Beispiel um die Erschließung der Bewegungsabsicht „Springen“, was bedeutet, das Bewegungsproblem des Abhebens vom Boden, des Fliegens und beispielsweise des stützenden Überquerens eines Gerätes in Erfahrung zu bringen, zu variieren, zu differenzieren und eine eigene Lösung zu suchen.

Abschluss

Diese Beispiele zeigen, dass Bewegung selbst Gegenstand der Vermittlung sein kann, dass sie aber auch – und dies sehr grundlegend – integrativer Teil von Lernprozessen und schulischem Leben ist. Bewegungserziehung als Unterricht und als Mittel von Lernprozessen gehört heute mehr denn je in die Schule. Sie trägt im Sinne einer leiblich-sinnlichen Bildung zur grundlegenden Bildung der heranwachsenden Generation bei. Sport ist eine spezifische Formung menschlicher Bewegungsmöglichkeiten, er gehört ebenso zur schulischen Bildung wie die Bewegungsaktivitäten zur Förderung schulisch vermittelten Weltverstehens. Die bewegungsorientierte CoR-Schule hat somit eine Ausgangsposition, die Anchlüsse an Fragen der generellen Schulentwicklung im Sinne des CoR-Konzepts eröffnet.

Kontakt:
Prof. Dr. Ralf Laging
Universität Marburg
Fachbereich Erziehungswissenschaften
Institut für Sportwissenschaft und Motologie
Barfüßerstr. 1
35043 Marburg
<http://staff-www.uni-marburg.de/~ifsm/010000.html>