



Schuldokumentation
zum Antrag auf Zertifizierung als
Weiterführende Schule mit Sport- und
Bewegungserzieherischem Schwerpunkt



Leutkirch, im Oktober 2018

verfasst von Frau Dr. Jana Streso

Inhalt

1	Einleitung	3
2	Ein Einblick in die Rolle von Bewegung, Spiel und Sport im Rahmen schulischer Bildung und Erziehung	4
3	Zur Umsetzung der WSB-Bausteine am HMG in Leutkirch	5
3.1	<i>Das Schulleben am HMG.....</i>	5
3.2	<i>Organisation und Gestaltung des Sportunterrichts am HMG.....</i>	7
3.3	<i>Außerunterrichtliche Bewegungs-, Spiel und Sportangebote</i>	7
3.4	<i>Aktive Pausen am HMG.....</i>	10
3.5	<i>Bewegung als Unterrichtsprinzip in allen Fächern</i>	11
3.6	<i>Rhythmisierte Schultage / Schulfreizeit.....</i>	13
3.7	<i>Lernräume und Schulumgebung bewegungsfreundlich gestalten</i>	14
3.8	<i>Schulwege als Bewegungswege</i>	15
3.9	<i>Gesunde Ernährung.....</i>	16
3.10	<i>Kooperation mit außerschulischen Partnern</i>	16
4	Schlussbemerkungen und Ausblick.....	17
5	Literatur	18
6	Abbildungsverzeichnis	19

1 Einleitung

Fragen zur Schulentwicklung und Unterrichtsqualität stehen in Deutschland immer wieder im öffentlichen Interesse. Einen Anteil daran haben nicht zuletzt auch die Ergebnisse der unterschiedlichen Schulstudien einerseits, aber auch die aktuellen politischen Auseinandersetzungen zur Gliederung des Schulsystems andererseits. Hierbei ist es unerlässlich, eine Diskussion über die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport in der heutigen Gesellschaft zu integrieren.

Zwar nimmt der Sport und das Sportengagement, unabhängig vom sozialen Kontext, im Leben von Jugendlichen einen hohen Stellenwert ein (vgl. u. a. Brettschneider & Brandl-Bredenbeck, 1997)¹, gleichzeitig gibt es jedoch seit Jahren Hinweise auf Defizite in der körperlichen Leistungsfähigkeit von Schülern² und auf eine zunehmende Reduzierung des Bewegungslebens von Kindern und Jugendlichen, die sie in den Möglichkeiten des Erwerbs primärer Erfahrungen einschränkt und sich somit negativ auf die Entwicklung ihrer Gesamtpersönlichkeit auswirken kann (vgl. Prohl, 1999; Lampert et al., 2007; Starker et al., 2007). Dieser Überlegung entsprechend ist es unerlässlich die Bedeutung von Bewegung bzw. sportlicher Bewegungsaktivitäten im Rahmen schulischer Bildung und Erziehung in den Mittelpunkt bildungspolitischer Diskussionen zu rücken und damit zwangsläufig auch die Frage nach der Bedeutung, Organisation und Gestaltung des Schulsports aufzuwerfen.

In Baden-Württemberg wird durch verschiedene Initiativen versucht, dieser Forderung Rechnung zu tragen und Bewegung in den Unterricht und Schulalltag aller Schulformen zu integrieren. Dabei wird konzeptionell an der Förderung von sport- und bewegungsfreundlichen Schulen gearbeitet (vgl. LIS, 2018).

Auch am Hans-Multscher-Gymnasium (HMG)³ in Leutkirch beschäftigt man sich seit einigen Jahren mit der Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport im Rahmen schulischer Lern- und Erziehungsprozesse und versucht, den Bedürfnissen der Mädchen und Jungen nach Bewegung, Spiel und Sport durch eine abwechslungsreiche Konzeptualisierung von Unterricht und der vielfältigen Gestaltung des Schullebens zu entsprechen. Demzufolge strebt die Schule die Zertifizierung als weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (WSB) an, um den umfassenden Bemühungen des Gymnasiums nicht zuletzt auch einen angemessenen offiziellen Rahmen zu geben.

¹ Brettschneider & Brandl-Bredenbeck (1997) zeigen auf, dass Jugendliche auf einer Skala von 0 bis 100 die Wichtigkeit des Sports mit einem Mittelwert von $\bar{X}=71,5$ einstufen.

² An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass aus Gründen der Verständlichkeit auf die weibliche Form verzichtet wird. Selbstverständlich beziehen sich die Ausführungen stets auf beide Geschlechter (Schüler / -rinnen sowie Lehrer / -innen).

³ Im weiteren Verlauf der Dokumentation wird aus Verständlichkeitsgründen ausschließlich die Abkürzung HMG verwendet.

2 Ein Einblick in die Rolle von Bewegung, Spiel und Sport im Rahmen schulischer Bildung und Erziehung

Bewegung stellt ein existenzielles Grundphänomen und -bedürfnis des Menschen dar. In ihm wird das elementare Verlangen ausgedrückt, sich mit der Welt auseinanderzusetzen, sich selbst und andere durch unterschiedliche Bewegungen kennenzulernen und einzuschätzen (Heim, 2008). Der Befriedigung und Förderung dieses fundamentalen Bedürfnisses muss im Kontext schulischer Bildung Rechnung getragen werden. In dem Zusammenhang beschreibt Seewald (2008, 153f.) Bildung als einen nicht abschließbaren Prozess, der im regen Austausch mit der Welt erfolgt und mit vielfältigen und völlig unterschiedlichen Erfahrungen verbunden ist. Dabei stellt die Sport- und Bewegungspädagogik einen alternativlosen Rahmen für die Entwicklung der Bewegungserfahrung dar. Auch Zimmer (2007) äußert sich ausführlich zur Bedeutung und Notwendigkeit von Bewegung im Bildungsprozess auf und argumentiert, dass körperliche Aktivität für die Bildung des Menschen unerlässlich ist. Beckers (1997) beschreibt die leibliche Erziehung sogar als Grundlage für eine umfassende Bildung. Grupe & Krüger (1997, S. 58f.) sprechen hierbei von ganzheitlicher Bildung und weisen explizit auf den Pädagogen Pestalozzi hin, der in dem Begriff Elementarbildung auch die körperliche Ausbildung einschließt und die Selbsttätigkeit eines Menschen über geistige, seelische und körperliche Aspekte definiert.

Um dem Anspruch einer ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung gerecht zu werden, müssen Bewegung, Spiel und Sport, im schulischen Rahmen arrangiert und organisiert, vielfältige Anreize geschaffen sowie Herausforderungen und Erfahrungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche angeboten werden, was schließlich die Ausbildung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten und die Entwicklung der Persönlichkeit fördert (vgl. Günzel & Laging, 2001, Conzelmann, 2001). So zeigen Heim & Stucke (2003) zusammenfassend auf, dass Bewegungsaktivitäten auch andere Kompetenzbereiche unterstützend beeinflussen können.

In diesem Sinne formuliert der Arbeitskreis WSB-Schule (2012), dass Kinder und Jugendliche dringend die regelmäßige Bewegung für ihre kognitive, soziale und körperliche Entwicklung benötigen und weist explizit darauf hin, dass insbesondere durch die Förderung exekutiver Funktionen ein positiver Zusammenhang von Bewegung und Lernen nachweisbar ist. Folglich entwickelte der Arbeitskreis ein Konzept unterschiedlicher Bausteine zur Implementierung von Sport und Bewegung im Kontext schulischer Prozesse, deren Umsetzung auch als Voraussetzung für die Zertifizierung und Anerkennung als WSB-Schule verstanden werden kann.



Abb. 2: Bausteine des WSB-Konzepts

3 Zur Umsetzung der WSB-Bausteine am HMG in Leutkirch

Die Bausteine des WSB-Konzepts spiegeln sich in zehn Zertifizierungskriterien wider, die am HMG in unterschiedlicher Akzentuierung umgesetzt werden. Im Folgenden werden die Kriterien und deren Umsetzung am HMG ausführlich erläutert.

3.1 Das Schulleben am HMG

„Lernen braucht Bewegung“. Dieser Titel des Vortrags von Frau Dr. Kubesch⁴ im November 2011, zu dem alle Kollegen eingeladen waren, gab den Startschuss für ein Umdenken und Umgestalten von Schule und Unterricht am HMG.

Im Schuljahr 2012/2013 hat die Gesamtlehrerkonferenz und im Anschluss daran auch die Schulkonferenz am HMG mit ihrer Abstimmung den Grundstein dafür gelegt, Bewegung stärker in das Bewusstsein aller Schüler, deren Eltern und aller Kollegen zu rücken, bewegungsfördernde Maßnahmen im Unterricht zu initiieren und bewegungs-

⁴ Frau Dr. Kubesch ist Mitarbeiterin des ZNL (Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen) in Ulm.

pädagogische Angebote im Schulleben umfassend zu verankern. In beiden Gremien gab es ein deutliches Votum zur Idee des WSB-Konzepts und dessen Umsetzung im Rahmen der Zertifizierung.

Am HMG wird seit ein paar Jahren intensiv an der Realisierung eines neuen Lernkonzepts gearbeitet. Das Konzept LERN³ setzt sich zum Ziel, den veränderten Anforderungen der Gesellschaft und der Arbeitswelt durch Weiterentwicklung von Unterrichtskultur Rechnung zu tragen. Das bedeutet, auf der Grundlage neuester Erkenntnisse aus unterschiedlichen Bildungsstudien einerseits und den Neurowissenschaften andererseits, wird intendiert, die Kompetenzen der Jungen und Mädchen am HMG so auszubilden, dass sie sich den Herausforderungen des Lebens stellen können. Lern- und Unterrichtsprozesse werden demnach so gestaltet, dass jeder Schüler in seiner Persönlichkeit ernst genommen wird, seinen Lernprozess aktiv mitgestalten kann und den Sinn und die Bedeutung des eigenen Lernens für seine Persönlichkeitsentwicklung erkennt. Das impliziert gleichzeitig ein Neudenken der Rolle des Lehrers, da Lernen vor allem über Beziehung erfolgreich gelingen kann.



Der Fokus des Konzepts LERN³ liegt auf drei Säulen: dem LERNbewusstsein, der LERNbegleitung und der LERNumgebung. Da Lernen auch Bewegung braucht, weil es nicht nur die Konzentrationsfähigkeit der Schüler fördert, sondern auch ihre exekutiven Funktionen stärkt, zur Entwicklung der Sozialkompetenz beiträgt und sich damit auch positiv auf das Lernklima auswirkt, findet sich Bewegung thematisch in allen drei Säulen wider.

Mit der Einführung von LERN³ im Schuljahr 2017/2018 wurde ein weiterer Schritt getan, Bewegung in den Schul- und Unterrichtsalltag bewusst und dauerhaft zu integrieren. Neben zahlreichen außerunterrichtlichen Bewegungsangeboten wird motorische Aktivität auch im Unterricht konzeptionell verankert.⁵ In dem Zusammenhang gibt es bereits Überlegungen, Bewegung als vierten Baustein im neuen Konzept LERN³ zu implementieren.

Als UNESCO-Projektschule hat sich das HMG dazu verpflichtet, die dauerhaften Entwicklungsziele der Bildungsagenda 2030 umzusetzen. Zu diesen Zielen gehören auch die Gewährleistung eines gesunden Lebens für alle Menschen und die Förderung einer inklusiven, gleichberechtigten und hochwertigen Bildung sowie die Möglichkeit des lebenslangen Lernens. Im Rahmen der Umsetzung dieser Entwicklungsziele am HMG nimmt Bewegung und Sport eine tragende Rolle ein und spiegelt sich in vielfältiger Art und Weise in der Gestaltung des Schullebens wieder.

⁵ Ausführliche Informationen zu den jeweiligen Umsetzungen werden im weiteren Verlauf der Dokumentation aufgeführt.

3.2 Organisation und Gestaltung des Sportunterrichts am HMG

Der Sportunterricht wird am HMG in vollem Umfang der Kontingenzstundentafel erteilt. Er findet in den Klassen 6 bis 10 getrenntgeschlechtlich statt, während die Sportstunden in Klasse 5 und in der Oberstufe koedukativ organisiert sind.

In den Klassen 5 bis 8 haben die Schüler drei Stunden Sportunterricht, wobei diese in einer Doppel- und in einer Einzelstunde im Stundenplan verankert sind.

Bei den Neunt- und Zehntklässler umfasst der Sportunterricht eine Doppelstunde, ebenso wie bei den Oberstufenschülern, die sich nicht für das Fach Sport als Neigungsfach entschieden haben. Die Jugendlichen im Neigungsfach Sport hingegen haben in ihrem Stundenplan vier Stunden Sportunterricht integriert.

Als Besonderheit ist festzuhalten, dass in Klasse 6 jeder Schüler am HMG zusätzlich zum Sportunterricht im Schwimmen unterrichtet wird. Dieser verpflichtende Zusatzunterricht intendiert eine Ausgestaltung und Weiterentwicklung grundlegender Schwimmarten.

Ab Klasse 7 wird das Thema Bewegen im Wasser obligatorisch vom jeweiligen Sportkollegen umgesetzt. Die Stadt Leutkirch verfügt neben einem modernen Lehrschwimmbecken auch über einen sehr ansprechend gestalteten Stadtweiher, der vielfältige Möglichkeiten bietet (so beispielsweise auch ein Schwimmerbecken und einen Sprungturm), um die Erfahrungen der Schüler mit dem Element Wasser anzureichern und auszubauen.

Den Kollegen der Sportfachschaft ist es ein großes Anliegen, neben der Vermittlung und Einübung der unterschiedlichen fachspezifischen Inhalte sowie der Entwicklung motorischer und kognitiver Fähigkeiten und Fertigkeiten auch soziale Aspekte im Unterricht bewusst zu thematisieren, zu fördern aber auch zu fordern. Folglich hat jeder Schüler am HMG die Möglichkeit über eine positive Beurteilung in den Bereichen Fairness, Kooperation und Leistungsbereitschaft seine Sportnote aufzuwerten.

3.3 Außerunterrichtliche Bewegungs-, Spiel und Sportangebote

Im außerunterrichtlichen Bereich bietet das HMG vielfältige Bewegungs-, Spiel und Sportangebote. Über das Schuljahr verteilt finden (sich jährlich wiederholend) unterschiedliche schulinterne Sportveranstaltungen für die Schüler statt.

Das Schuljahr beginnt traditionell mit einem Wandertag rund um Leutkirch, der dazu genutzt wird, sich aktiv sportlich zu betätigen, sei es durch klassisches Wandern oder das gemeinsame Laufen zu anderen Bewegungsangeboten wie Minigolf oder Klettern.



Ebenfalls zu Beginn des Schuljahres findet für die neuen Fünftklässler des HMG ein Kennlerntag statt. An verschiedenen erlebnispädagogischen Stationen haben die Mädchen und Jungen einen ganzen Tag lang die Möglichkeit, ihre Mitschüler besser kennenzulernen und zu einer Klassengemeinschaft zusammenzuwachsen. Auch die Achtklässler des HMG verbringen im Herbst einen Klassenteamtag, bei dem die Schüler über spielerische aber auch erlebnispädagogische Übungen für Themen wie beispielsweise Mobbing und Gewalt in der Schule sensibilisiert werden.

In der Adventszeit findet jährlich das Fußball-Nikolausturnier statt. Hierfür stellt jede Klasse eine Mannschaft zusammen, wobei mindestens zwei Mädchen in einem Klassenteam vertreten sein müssen. Ermittelt wird die beste fußballspielende Klasse pro Jahrgang.

Zu Beginn des zweiten Halbjahres veranstaltet das HMG traditionell seinen Wintersporttag. Die Schüler können zwischen unterschiedlichen Angeboten⁶ wählen, wobei sich der größte Teil der Schülerschaft stets für das alpine Skifahren in einem der umliegenden Skigebiete entscheidet. Die Oberstufenschüler im Profilfach Sport können ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Skifahren zusätzlich an drei weiteren Skitagen erweitern und verbessern.

Im Rahmen der unterschiedlichen UNESCO-Aktivitäten am HMG findet seit 2015 in Leutkirch jährlich am 08. März ein Flashmob statt, der Frauen und Mädchen dazu einlädt, gemeinsam zu tanzen und damit ein Statement für das Ende der Gewalt gegenüber Frauen und Mädchen und für Gleichstellung zu setzen. Die Sportkolleginnen des HMG bereiten ihre Schülerinnen auf dieses Ereignis mit der entsprechenden Choreographie vor, so dass die Veranstaltung nun schon seit drei Jahren mit einer beeindruckenden Schülerin-nenanzahl sehr erfolgreich ist.



Der Gerätturntag gehört für die Unterstufenschüler am HMG zu den sportlichen Höhepunkten im Frühling. An jeweils drei Geräten turnen die Mädchen und Jungen vorgegebene Übungsverbindungen, wobei die Niveaustufe der Übungen von den Schülern entsprechend ihres Könnens individuell gewählt wird.

⁶ Zu diesen Angeboten gehören: Skifahren, Winterwanderung, Langlauf, Eislaufen und Schwimmen.

Mit dem Ende der Frühlingszeit rückt für die Sechstklässler des HMG die Schullandheimwoche näher. Die Aufenthalte in den Schullandheimen sind inhaltlich ausschließlich erlebnispädagogisch ausgerichtet und haben damit einen hohen bewegungspädagogischen Anspruch.

Im Sommer veranstalten zumeist die Schüler des vierstündigen Sportkurses ein Beachvolleyballturnier, das insbesondere von den älteren Jugendlichen sehr gut besucht wird, weil es nicht zuletzt auch darum geht die Lehrermannschaften am Sieg des Turniers zu hindern.

Diese Beachvolleyball-Veranstaltung reiht sich in den Projekttag „Schule in Bewegung“ ein. Alle zwei Jahre steht der vorletzte Schultag vor den Sommerferien ganz im Zeichen der Bewegung. An diesem Projekttag gibt es für die Schüler ein vielseitiges und facettenreiches Angebot an Sportprojekten, über Klettern, Fitness, Tanzen oder die kleinen und großen Ballsportarten bis hin zu Kampfsport, Tennis, Fußballgolf, Trampolinspringen oder Parcours.



Jeder Schüler wählt entsprechend seiner Interessen ein sportspezifisches Projekt aus und hat an diesem Tag die Möglichkeit neue Bewegungserfahrungen zu gewinnen. Der Tag der Bewegung wechselt jährlich mit dem UNESCO-Projekttag.

Das Schuljahr endet am HMG traditionell mit einem Ausflugstag, der ähnlich wie der Wandertag das Ziel verfolgt, ein bewegungs-



freundliches und möglichst -intensives Klassenenerlebnis zu arrangieren. Auch hier sind die Kollegen und Schüler stets sehr kreativ und motiviert in der Auswahl ihrer Ausflugsziele. So gehören Wasseraktivitäten wie Stand-up-Paddling, Kanufahren, Surfen ebenso regelmäßig zum Programm wie Mountainbiken oder Klettern im Hochseilgarten.

Das HMG hat als Ganztageschule eine Vielzahl von Fördermöglichkeiten, aber auch ein großes Angebot an Arbeitsgemeinschaften. Für den Bereich Sport gibt es aktuell sechs Angebote.

Nicht selten kristallisieren sich aus den unterschiedlichen Sport-AGs engagierte Schüler heraus, die bei den Wettbewerben von Jugend trainiert für Olympia zum Einsatz kommen. Regelmäßig nimmt das HMG an den Fußballturnieren von Jugend trainiert für Olympia teil, auch im Langlaufen sind die Schüler des HMG sehr erfolgreiche Wettkämpfer.

Jeder Sportkollege der Schule ist verantwortlich für ein bis zwei Sportarten, die zum Wettkampfpool von Jugend trainiert für Olympia gehören. Das heißt, in jedem Schuljahr haben die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit, mit der in ihrer Wunschsportart verantwortlichen Lehrkraft zu den Schulwettbewerben zu fahren und für das HMG an den Start zu gehen. So waren Mädchen und Jungen des HMG in der Vergangenheit neben Fußball und Langlaufen beispielsweise auch in den Sportarten Volleyball, Beachvolleyball, Tennis, Badminton, Judo und Tischtennis bei den Wettbewerben von Jugend trainiert für Olympia durchaus erfolgreich vertreten.

3.4 Aktive Pausen am HMG

Der Unterricht am HMG ist so organisiert, dass die Pausen den Schülern ausreichend Raum für körperliche Aktivitäten bieten.⁷ Vor allem die Unterstufenschüler nutzen die unterrichtsfreien Phasen für Pausensport.

Die Tischtennisplatten und die Torwand auf dem Schulhof werden von den Jungen aber auch Mädchen dauerhaft aufgesucht.⁸ Bälle und Tischtennisschläger können von den Schülern für die Pausenzeit von der Schule ausgeliehen werden. Neben diesen Utensilien gibt es aber auch weitere Freizeitsportgeräte, wie Springseile, Jonglierbälle oder -tücher, Diabolos und Geschicklichkeitsspiele, die den Schülern für ihre Pausengestaltung zur Verfügung stehen.



Dank der Kooperation mit der Geschwister-Scholl-Schule in Leutkirch dürfen sich die kleinen Schüler des HMG in jedem Jahr über eine aktive Mittagspausengestaltung freuen. Die Mädchen und Jungen der fünften Klassen haben an einem Tag der Woche Nachmittagsunterricht. In ihrer Mittagspause werden die Fünftklässler ganzjährig von zwei Schülerinnen der Kooperationschule betreut, die am HMG ein Praktikum absolvieren. Das Ziel dieser Betreuung besteht in einer aktiven, abwechslungsreichen und überwiegend spielerischen Pausengestaltung, die gleichzeitig die Interessen und Bedürfnisse der Lernenden nach Bewegung aber auch Entspannungsphasen aufgreift und berücksichtigt.

⁷ Vgl. hierzu Punkt 3.6 der Dokumentation.

⁸ Zu den weiteren Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schulgelände vgl. Punkt 3.7 dieser Dokumentation.

Der Unterricht am HMG wird nicht ausschließlich in einem Schulgebäude, sondern in drei Einrichtungen realisiert. Die Schüler sind mit dem Wechsel eines Unterrichtsfaches nicht selten gezwungen, sich an einen anderen Ort zu begeben. Auch der Sport- und Schwimmunterricht findet nicht immer für alle Klassen in der auf dem Schulgelände befindlichen Sporthalle statt, was bedeutet, dass dem Sport- oder Schwimmunterricht ein zehnminütiger Spaziergang vorangehen kann. Insofern sind die Kinder und Jugendlichen strukturell betrachtet auch ohne Nutzung der zahlreichen Pausenangebote in Bewegung.



Am HMG dürfen sich Schüler und Lehrer seit ein paar Wochen über ihren DenkFitParcours freuen. Dieser Parcours besteht aus acht Stationen und einer markierten Laufstrecke von etwa 250 Metern auf dem Schulgelände.

Jede dieser Stationen wird durch einen Denk-Fit-Würfel gekennzeichnet. Auf den jeweiligen Würfeln finden sich unterschiedliche Übungen, die so konzipiert wurden, dass verschiedene Muskelgruppen angesprochen werden und die Zahl der Wiederholungen in Abhängigkeit vom Fitnesszustand variiert werden kann.

Die Idee hinter diesem DenkFitParcours bestand zum einen darin, den Schülern Anregungen für eine aktive Pausen- aber auch Hohlstundengestaltung zu bieten, gleichzeitig können die Würfel jedoch auch für eine Art „Schnitzeljagd“ im Rahmen des Unter-

richts von den Kollegen des HMG bewusst eingesetzt werden. Demnach sind die Würfel so gestaltet worden, dass sie Platz für unterrichtsspezifische Aufgabenblätter bieten, so dass sich durch die Bewältigung des Parcours eine Verbindung zwischen motorischer Aktivität und kognitivem Denken im Rahmen eines jeden Unterrichts realisieren lässt.



3.5 Bewegung als Unterrichtsprinzip in allen Fächern

Nicht erst mit der Einführung des neuen Lernkonzepts LERN³ wird Bewegung am HMG systematisch und bewusst im Unterricht integriert.

Initiiert durch den 2011 stattfindenden Vortrag von Frau Dr. Kubesch, fanden im gleichen Jahr zwei Projekttag zum Thema „Schule in Bewegung“ statt. Auch in den Schuljahren 2012/2013 und 2013/2014 wurden verschiedene interne Fortbildungen für die Lehrer des HMG angeboten. Neben Fragen erlebnispädagogischer Unterrichtselemente

oder bewegter Pausen wurden auch die Möglichkeiten des bewegten Fachunterrichts in den Fächern Mathematik, Deutsch und Englisch diskutiert und schließlich auch das Thema Life Kinetik aufgegriffen.

Gleichzeitig haben sich die Kollegen des HMG auf den Weg gemacht, die Bausteine des WSB-Konzepts schrittweise umzusetzen.

Im Zuge dessen veranstaltete das HMG im Oktober 2014 einen pädagogischen Tag, der sich in unterschiedlichen Workshops der Leitfrage widmete, welchen Zusammenhang es zwischen Bewegung und Lernen gibt und wie sich dieser im praktischen Schulalltag umsetzen lässt. Dank der kompetenten Referenten durften die Kollegen sich zum bewegten Unterricht, zu exekutiven Funktionen und zum Thema Erlebnispädagogik weiterbilden.

Angeregt durch die verschiedenen Weiterbildungen versuchen die Kollegen des HMG stets Lernen mit und durch Bewegung in allen Klassenstufen und allen Fächern umzusetzen. Insbesondere an wetterfreundlichen Tagen sind nicht nur die Sportkollegen mit ihren Schülern außerhalb der Schulgebäude anzutreffen, sondern auch andere Lerngruppen, die sich ihren Unterrichtsstoff außerhalb des Klassenzimmers aneignen. So ist es beispielsweise nicht ungewöhnlich, dass der bewegte Fachunterricht in Mathematikunterricht auf einer zwischen Bäumen gespannten Slackline stattfindet. Auch andere Fachschaften, wie Musik, Gemeinschaftskunde, Deutsch oder die Fremdsprachen nutzen die Möglichkeiten des Schulgeländes, unter anderem das kleine Amphitheater, für Rollenspiele, Diskussionen oder Präsentationen und integrieren damit Bewegung in ihren Unterricht.

Mit dem Konzept LERN³ hat die Implementierung von Bewegung im Schul- und Unterrichtsalltag eine neue Selbstverständlichkeit erhalten.

Folglich gibt es für die Fünft- und Sechstklässler Materialboxen und Bewegungsschränke (siehe rechtes Bild), zu denen die Schüler jederzeit Zugang haben, um sich in den Pausen aktiv zu bewegen. Diese Schränke sind unter anderem mit Bällen, Seilen, Tischtennisschlägern und Geschicklichkeitsspielen ausgestattet.

Des Weiteren sind von den Kollegen Ordner angelegt worden, die eine Vielzahl von Ideen für die Gestaltung von bewegten Lernpausen beinhalten. Mit der Anfertigung der Ordner haben die Kollegen intendiert, Anregungen zu bieten, Kinder und Jugendliche für die Unterrichtsinhalte neu zu motivieren und zu aktivieren.



Einen festen Bestandteil der abwechslungsreichen Unterrichtsgestaltung im Rahmen von LERN³ stellt weiterhin die 5-Minuten Bewegungszeit dar, in der die Kollegen immer wieder auf den Ideenpool der Bewegungsordner und auf die Materialboxen (siehe folgendes Bild) zurückgreifen.



Diese 5-Minutenzeit wird nicht nur zur spontanen Aktivierung der Schüler in den Unterricht integriert, sondern ganz bewusst als Unterrichtsprinzip in der Planung berücksichtigt, um durch Bewegungsaktivitäten das Lernen zu fördern und anzuregen.

Dabei werden stets auch saisonale Aspekte thematisiert, so gibt es im Dezember beispielsweise den bewegten Adventskalender, der hinter jedem Türchen eine andere motorische Herausforderung für die Schüler bereithält und damit maßgeblich zu einer abwechslungsreichen Unterrichtsgestaltung beiträgt.

3.6 Rhythmisierter Schultag / Schulvormittag

Am HMG wird eine Rhythmisierung des Schulalltags durch unterschiedliche Aspekte vorgenommen. Zum einen erfolgt der Unterricht im Sinne der Effizienz fast durchgehend im Doppelstundenmodell. Ausnahmen gibt es lediglich bei dreistündigen Fächern, die sich mit ihrer dritten Stunde jeweils eine Doppelstunde im Stundenplan teilen. Einstündige Fächer werden ebenfalls als Doppelstunde unterrichtet, allerdings im halbjährlichen Wechsel.

Das Doppelstundenmodell erlaubt es den Lehrern am HMG ihren Unterricht so zu gestalten, dass Bewegungspausen in Abhängigkeit von der Konzentrationsfähigkeit, von der Aufmerksamkeit und von der Lern- und Leistungsmotivation der Schüler jederzeit möglich sind, ohne dass eventuelle Abstriche bei den Unterrichtsinhalten und bei den Lernzielen erfolgen müssen, wie es bei einer 45minütigen Stunde unter Umständen der Fall wäre.

Zusätzlich wird am HMG durchgehend auf den Pausengong verzichtet. Damit kann jeder Kollege seine Doppelstunde so arrangieren, dass er den Bedürfnissen nach Bewegung und Entspannung der Kinder und Jugendlichen angemessen Rechnung trägt.

Der Stundenplan der Schüler ist stets so gestaltet, dass er die unterschiedlichen Hauptfächer mit den Nebenfächern kombiniert, sich Sprachen, Natur- und Gesellschaftswissenschaften abwechseln, so dass ein vielfältiger Fächerkanon für die Lernenden entsteht.

In der Unter- und Mittelstufe ist der Sportunterricht in den Schulvormittag integriert, während die Oberstufenschüler, bedingt durch die Hallensituation in Leutkirch, am Nachmittag Sportunterricht haben.

Bereits nach der ersten Doppelstunde können sich die Schüler in einer 20minütigen Pause erholen, in der sie sich entspannen, frühstücken oder auf dem Schulhof unter Nutzung der vielfältigen Möglichkeiten ihrem Bewegungsdrang nachgehen.

Der Großteil der Schülerschaft nutzt diese Pause für einen Spaziergang über das Schulgelände. Die Lehrerschaft des HMG unterstützt diese Art der ersten Pausengestaltung mit der Festlegung, dass alle Schüler bei (fast) jedem Wetter das Schulhaus verlassen müssen.

In der zweiten Pause, die 15 Minuten umfasst, gilt diese Regelung nicht mehr. Dennoch verbringen viele Schüler, insbesondere die Unter- und Mittelstufenschüler diese Pausenzeit ebenfalls auf dem Schulhof, nicht zuletzt weil dieser zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten bietet.

Im Anschluss an die ersten drei Doppelstunden gibt es am HMG eine längere Mittagspause, die 90 Minuten andauert. In diesem Zeitrahmen liegen zumeist auch die AG-Angebote, die den Schülern ein breites Spektrum bieten und damit ihre Interessen und Bedürfnisse aufgreifen.

3.7 Lernräume und Schulgelände bewegungsfreundlich gestalten

Neben dem auf dem Schulgelände des HMG neu etablierten Denk-Fit-Parcours, den Tischtennisplatten oder der Torwand bietet die Schule weitere sport- und bewegungsfördernde Möglichkeiten für Schüler und Lehrer. Auf dem gesamten Schulgelände befinden sich feststehende Spiel- und Sportgeräte, die unabhängig von der Jahreszeit in den Unterrichtspausen oder Hohlstunden von Schülern unterschiedlicher Altersstufen



stets genutzt werden können.

Sofern der Stundenplan der Schüler Hohlstunden aufweist oder aber die Mittagspause dazu einlädt, können die Mädchen und Jungen auch die Indoormöglichkeiten des HMG für Sport und Bewegung nutzen. Neben einem Spielraum mit Billardtisch und Tischfußball, verfügt das HMG ebenso über einen Fitnessraum, der von Schülern der elften Klassen im Rahmen ihres internen Sozialpraktikums betreut wird.

Zur Umsetzung des neuen Lernkonzepts LERN³ am HMG gehört maßgeblich auch ein entsprechendes Schulgebäude, dass bei der Gestaltung und Organisation von Unterricht von der Idee des klassischen Klassenraumunterrichts Abstand nimmt.

Da mit den gegebenen Räumlichkeiten der Schule das neue Konzept nur sporadisch jedoch keinesfalls den Ansprüchen an eine veränderte Lernkultur entsprechend umgesetzt werden kann, war es notwendig, auf dem Schulgelände ein neues Schulgebäude zu bauen, das auf höchstem Niveau bewegungsgerecht gestaltete Lernräume bietet und erfreulicherweise in den nächsten Wochen eingeweiht werden kann.

3.8 Schulwege als Bewegungswege

Das HMG hat einen relativ großen Einzugskreis. Das bedeutet von den etwa 680 Schülern sind nur etwa 250 Kinder und Jugendliche in Leutkirch wohnhaft. Die übrigen Schüler kommen mit dem Bus oder werden von ihren Eltern zur Schule gebracht. Dennoch bemüht sich das HMG mit verschiedenen Maßnahmen, den Schulweg als Bewegungsweg zu gestalten.

Der jährlich im Herbst stattfindende Wandertag wird bewusst als Bewegungsvormittag rund um die Schule in Leutkirch gestaltet. Ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit Inlineskates, die Wege rund um das HMG werden zum Bewegungserlebnis. Damit wird intendiert, dass die Schüler nicht nur ein Bewusstsein für ihren Schulweg, sondern auch für Bewegung entwickeln, die in den alltäglichen Aktivitäten der Jungen und Mädchen Verankerung finden sollte.



Unterstützt wird dieser Ansatz durch das fest im Schulprogramm verankerte Programm der Verkehrserziehung in den sechsten Klassen.

In Kooperation mit der Leutkircher Polizei sollen die Schüler lernen, den Schulweg aktiv wahrzunehmen, Gefahren zu erkennen aber auch richtig einzuschätzen, um schließlich den Schulweg als Bewegungsweg positiv zu gestalten und zu erleben. Trotz der Tatsache, dass der Großteil der

Schülerschaft den Schulweg nicht selbst aktiv zurücklegt, wird das Programm seit Jahren nicht nur von den Lernenden sehr gut angenommen und geschätzt, sondern auch seitens der Polizei, die sich stets offen für die Ideen, Hinweise und Wahrnehmungen der Kinder und Jugendlichen zeigt und versucht, diese in ihrer Arbeit aufzugreifen, um den Bedürfnissen der Schüler nach einem sicheren Schulweg Rechnung zu tragen.

3.9 Gesunde Ernährung

Zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung gehört im erheblichen Maße auch die Gesundheitserziehung, die sowohl umfassende Bewegungsaktivitäten einschließt als auch den Aspekt der gesunden Ernährung berücksichtigen sollte.

Am HMG findet das Thema gesunde Ernährung in unterschiedlicher Art und Weise Beachtung. Neben unterrichtsspezifischen Themenschwerpunkten wird gesunde Ernährung immer wieder auch im Rahmen eines Seminarkurs aufgegriffen, der von den Schülern sehr gut angenommen und mit vielen interessanten Themen gefüllt wird.

Bei der Auswahl des Anbieters für das Mittagsessenangebot an der Schule war ein ausgewogenes, vollwertiges und abwechslungsreiches Menü maßgeblich. Neben der Haupt- und Nachspeise haben die Schüler stets die Möglichkeit, sich an der Salatbar einen geschmacksorientierten Salat zusammenzustellen. Als Getränke können die Schüler zwischen Wasser und Tee wählen. Dieses Angebot nehmen erfreulicherweise etwa die Hälfte aller am HMG lernenden Schüler wahr.

Der Idee einer gesunden Pausenversorgung wird am HMG in zweierlei Art Rechnung getragen. In der ersten Pause haben die Schüler die Möglichkeit, sich ein gesundes Vesper zu kaufen. Das Angebot erfolgt durch eine ortsansässige Bäckerei, die eine große Auswahl an Produkten für die Schülerschaft bereithält und von den Kindern und Jugendlichen sehr gut angenommen wird. Des Weiteren gibt es seit etwa einem Jahr einen Schülerkiosk, wo die Mädchen und Jungen beispielsweise unterschiedliches Obst zu einem geringen Betrag erwerben können.

Angestrebt wird zudem eine Kooperation mit ansässigen Bauern, die Äpfel für die Kinder und Jugendlichen kostenlos zur Verfügung stellen. Eine solche Kooperation bestand vor einigen Jahren bereits im Rahmen des Schulobstprogramms (gefördert von der EU und Sponsoren) und soll zukünftig erneut umgesetzt werden.

Gesunde Ernährung spiegelt sich maßgeblich auch in der Auswahl der Getränke wider. Deshalb haben die Schüler am HMG die Möglichkeit, ihre Flaschen jederzeit und kostenlos an den aufgestellten Wasserspendern aufzufüllen, wobei zwischen mit Kohlensäure versetztem und stillem Wasser gewählt werden kann. Dieses Angebot wird erfreulicherweise von einem Großteil der Schülerschaft in Anspruch genommen.

3.10 Kooperation mit außerschulischen Partnern

Neben der im Verlauf der Dokumentation dargestellten Kooperation mit der Geschwister-Scholl-Schule in Leutkirch existieren weitere, wobei in erster Linie die verschiedenen Bildungspartner (vgl. Abb. 3) zu nennen sind.

Die Bildungspartner unterstützen fortlaufend in unterschiedlicher Art und Weise das Lehren und Lernen am HMG. Auch das Konzept Lernen durch Bewegung findet bei den Bildungspartnern Zuspruch und Interesse, zuletzt durch die Finanzierung der acht Würfel für den Denk-Fit-Parcours⁹ auf dem Schulgelände des HMG.



Die in der vorliegenden Dokumentation beschriebenen unterschiedlichen Projektstage gewinnen Dank weiterer Kooperationspartner stets an Qualität und Vielfalt. Eine Zusammenarbeit findet immer wieder mit den ansässigen und umliegenden Sportvereinen oder Fitnessstudios statt, beispielsweise bei der Gestaltung des Projekttags „Schule in Bewegung“. Aber auch bei der Gestaltung und Organisation des Sportunterrichts versuchen die Sportlehrer der Schule stets den Bedürfnissen der Schüler gerecht zu werden und den veränderten Freizeitinteressen Rechnung zu tragen, so dass der Sportunterricht in Kooperation mit den außerschulischen Partnern hin und wieder auch außerhalb der schulischen Sportanlagen stattfindet, beispielsweise in umliegenden Fitnessstudios oder am Stadtweiher in Leutkirch.



4 Schlussbemerkungen und Ausblick

Die Ausführungen zur Umsetzung der WSB-Bausteine am HMG in Leutkirch verweisen darauf, dass an der Schule bereits vielfältige Möglichkeiten existieren und umfangreiche Bemühungen bestehen, Lernen und Bewegung als Einheit für Lernerfolg und -motivation zu etablieren und mit einer Selbstverständlichkeit in den Schulalltag der Kinder und Jugendlichen zu integrieren.

Die Realisierung dieser Intentionen gelingt zunehmend immer besser und routinierter. Dennoch gibt es Ressourcen bei der Umsetzung des Konzepts.

Das bedeutet, dass die Schule einerseits und insbesondere die seitens des Kollegium eingerichtete Arbeitsgruppe „Lernen und Bewegung“ für sich den Anspruch erhebt, am Konzept der Bewegungserziehung weiterzuarbeiten, neue Ideen zu entwickeln und umzusetzen sowie weitere Ressourcen des HMG aufzudecken und greifbar zu machen.

⁹ Vgl. hierzu Punkt 3.4 der Dokumentation.

Zu diesen Ideen gehören unter anderem eine Öffnung des Außengeländes im Bereich der Sporthalle in den großen Pausen, so dass es den Mädchen und Jungen unter Nutzung der Sportanlagen unter anderem möglich ist Fußball, Beachvolleyball, Handball oder Basketball zu spielen. Angedacht ist in dem Zusammenhang weiterhin eine Erweiterung des Verleihs an Sportgeräten beispielsweise Hockeyschläger oder Pedalos.

Hinsichtlich der Ressourcen des HMG kann in erster Linie die Finnenbahn genannt werden, eine ca. 400 Meter lange Naturstrecke, die sich auf dem Schulgelände befindet und um die Sportanlagen der Schule verläuft. Leider bedarf es für die Nutzung eines hohen Pflegeaufwands, so dass die Finnenbahn derzeit nicht vollständig in bewegungspädagogische Bemühungen eingebunden werden kann, wofür zeitnah jedoch eine Lösung vorliegen soll.

Neben der Sporthalle befindet sich auf dem Schulgelände zudem ein größerer Platz, der in der Vergangenheit für Klassenaktivitäten, wie Feste, Übernachtungen oder erlebnispädagogische Einheiten genutzt worden ist. Mit dem Bau des neuen Schulgebäudes und der damit verbundenen Baustellensituation war dieser Teil des Außengeländes nicht zugänglich und konnte dementsprechend nicht gepflegt werden. Es ist angedacht, mit der Fertigstellung des neuen Schulgebäudes auch das Außengelände so zu gestalten, dass es für Bewegung im und außerhalb des Unterrichts von Lehrern und Schülern in vielfältiger Art und Weise genutzt werden kann, um Lernen durch Bewegung durchgehend zu initiieren und zu fördern.

5 Literatur

- Arbeitskreis WSB-Schule (2012): *Bildung braucht Bewegung. Sportunterricht – wichtiger denn je!* Basispapier, Zugriff am 02.09.2018 unter http://www.lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/zentrale-objekte-multilink/pdf/LIS_Bildung_braucht_Bewegung_Stand_13_1_12.pdf.
- Brettschneider, W.-D. & Brandl-Bredenbeck, H.P. (1997). *Sportkultur und jugendliches Selbstkonzept. Eine interkulturell vergleichende Studie über Deutschland und die USA*. Weinheim und München: Juventa.
- Beckers, E. (1997). Über das Bildungspotenzial des Sportunterrichts. In E. Balz & P. Neumann (Hrsg.), *Wie pädagogisch soll der Schulsport sein?* (S. 15-31). Schorndorf: Hofmann.
- Conzelmann, A. (2001). *Sport und Persönlichkeitsentwicklung. Möglichkeiten und Grenzen von Lebenslaufanalysen*. Schorndorf: Hofmann.
- Günzel, W. & Laging, R. (2001). Sportunterricht und Schulsport auf neuen Wegen – eine Einführung. In W. Günzel & R. Laging (Hrsg.), *Neues Taschenbuch des Sportunterrichts*, Bd. 1 Grundlagen und pädagogische Orientierungen (2. Aufl., S. 2-12). Hohengehren: Schneider.
- Grupe, O. & Krüger, M. (1997). *Einführung in die Sportpädagogik*. Schorndorf: Hofmann.
- Heim, R. & Stucke, Ch. (2003). Körperliche Aktivitäten und kindliche Entwicklung – Zusammenhänge und Effekte. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider (Hrsg.), *Erster deutscher Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 127-144). Schorndorf: Hofmann.

- Lampert, T., Mensink, G.B.M., Romahn, N. & Wolf, A. (2007). *Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS)*. Zugriff am 20.08.2011 unter www.kiggs.de/experten/downloads/Basispublikationen/Lampert_sport._Aktivität.pdf.
- Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik (LIS) (2018). Ohne Titel. Zugriff am 20.10.2018 unter <http://www.lis-in-bw.de>.
- Prohl, R. (1999). *Grundriss der Sportpädagogik*. Wiebelsheim: Limpert.
- Starker, A., Lampert, T., Worth, A., Oberger, J., Kahl, H. & Bös, K. (2007). *Motorische Leistungsfähigkeit. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS)*. Zugriff am 20.08.2011 unter www.kiggs.de/experten/downloads/Basispublikationen/Starker_motor._Leistungsfaehigkeit.pdf.
- Seewald, J. (2008). Entwicklungsförderung als neues Paradigma der Sportpädagogik? *Sportwissenschaft* 38(2), 149-167.
- Zimmer, R. (2007). Bildung durch Bewegung – Bewegung in der Bildung. *Motorik* 30(1), 3-11.

6 Abbildungsverzeichnis

Abb. 01: WSB-Logo: <http://www.lis-in-bw.de>

Abb. 02: WSB-Bausteine: <http://www.lis-in-bw.de>

Abb. 03: Bildungspartner des HMG: www.hmg-leutkirch.de