



# Gesund macht Schule Newsletter

## Wir bleiben in Bewegung!

Bewegung hält Kinder körperlich fit und bringt beim und nach dem Lernen neue Energie und Konzentrationsfähigkeit. Zugleich ist sie als „Seelennahrung“ wertvoll für die psychische Gesundheit. Unser Newsletter bietet Ideen, wie Grundschul Kinder auch bei Einhaltung von Corona-Schutzmaßnahmen gemeinsam in Bewegung kommen.

Bewegung ist in jeder Hinsicht ein Lebenselixier und Grundschul Kinder sollten täglich ausreichend aktiv sein. Mit der Ausbreitung des Coronavirus wurden ihre Möglichkeiten für einen bewegten Alltag jedoch erheblich eingeschränkt: kein Schulsport, ja, überhaupt keine Schule, Vereine und Schwimmbäder geschlossen, die Nutzung von Sport- und Spielplätzen untersagt ...

Umso erfreulicher ist es, dass in vielen Bereichen wieder mehr Normalität eingezogen ist. Die Schulen haben sich auf die Situation eingestellt und Ideen für Sport und Spiel in kleinen Gruppen entwickelt. In den Unterricht eingegliederte Bewegungspausen sind bei Kindern beliebt und „punkten“ jetzt doppelt. Viele Schulen haben auch ihre Konzepte für bewegte Pausen wieder aufleben lassen und der aktuellen Lage angepasst. Und trotz Corona-Schutzmaßnahmen ist mit ein bisschen Kreativität vieles möglich.

### Bewegung hält fit und macht gute Laune

Ein Beispiel für bewegte Pausen ist die „Pausendisco“, die wir auf der folgenden Seite vorstellen. So wie beschrieben hat die Schule das Konzept in Zeiten vor Corona umgesetzt. Mit auf den Schulhof gemalten Kreidekreisen oder auf dem Boden ausgelegten Hula-Hoop-Reifen als Markierung einer „Tanzfläche“ für jedes Kind kann die „Disco“ aber auch mit etwas Abstand zueinander Schwung in die Pause bringen.

Eltern können wiedergewonnene Bewegungsfreiheiten ebenfalls nutzen und aktive Familienunternehmungen planen: zum Beispiel einen Ausflug mit dem Rad, kicken auf der Wiese oder den Besuch bei Freunden mit einem kleinen Spaziergang verbinden. Noch dazu verstärken Tages- und Sonnenlicht die positiven Effekte von Bewegung und Sport. Auch das spricht für bewegte Aktivitäten an der frischen Luft!



### Inhalt

**Da ist was los in der Pause!**  
Pausendisco in Velbert, Spieletipps für bewegte Pausen

### Fit fürs Lernen

Die Sportmedizinerin Prof. Dr. Dr. Christine Graf informiert über die positiven Auswirkungen von Bewegung

### So kommen Kinder in Bewegung

Medientipps für Lehrkräfte und Eltern

**Neu bei *Gesund macht Schule*:  
Im Herbst erscheint das Praxismaterial „Bewegung und Entspannung“ für Programmschulen.**



# Da ist was los in der Pause!

Ob balancieren, hüpfen oder Ball spielen – Bewegung hilft Kindern, nach dem Lernen „abzuschalten“ und Energie für die nächste Unterrichtsstunde zu tanken. Und es gibt jede Menge Möglichkeiten, die Pause bewegt zu verbringen. Wir stellen die Pausendisco einer Programmschule vor und haben eine Expertin um Spieletipps für bewegte Pausen gebeten.

Der Gong zur großen Pause ist kaum verhallt, da schwirren schon die ersten Beats durch die Luft: Die Pausendisco der **Gemeinschaftsgrundschule Birth in Velbert** beginnt. Zweimal in der Woche wird in der Pausenhalle oder auf dem Hof der Schule zu mitreißender Musik gemeinsam getanzt. „Das Angebot ist durch alle Jahrgänge hindurch riesig beliebt“, freut sich Svenja Brassat, Sozialpädagogin an der Schule und Initiatorin der Pausendisco. „Meistens machen 100 oder mehr Schülerinnen und Schüler mit.“ Alle tanzen nach der Choreografie, die von den Kindern der Tanz-AG vorgeführt wird. „Die Vortänzer stellen sich dafür gut sichtbar am Rand der Halle auf und machen die Schritte vor. Musik und Choreografien begleiten uns dann einige Wochen, sodass mit der Zeit alle Kinder die Schritte kennen.“ Zusätzlich treffen sich alle Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte jeweils zu Monatsbeginn in der Halle, um den neuen Monat mit zwei Tänzen zu begrüßen.

## Tanzen macht Laune

Die Idee zur Pausendisco hatte die Sozialpädagogin, da sie in von ihr angeleiteten Tanz- und Trommel-AGs immer wieder erlebte, wie Kinder über Musik ganz selbstverständlich zueinanderfanden. „Musik verbindet und ist leicht zugänglich. Das ist auch toll, um Kinder unterschiedlicher Nationalitäten zusammenzubringen.“ Ebenso spielen der Gute-Laune-Faktor eine Rolle. „Musik ist ideal, um Freude und Spaß ins Leben zu bringen“, sagt die Sozialpä-



dagogin. „Sie macht glücklich und sich dazu zu bewegen, noch mal mehr. Tanzen tut auch der Psyche gut. Wie man tanzt, ist dabei egal. Es geht nicht um Können, sondern darum, gemeinsam Freude zu empfinden und sich gut zu fühlen.“ Parallel zur Pausendisco startete Brassat die Pausendisco-AG. Ihr entspringen die Vortänzer. „Ich suche nach passenden Musikstücken oder die Kinder haben Vorschläge. Dazu studieren wir in den AG-Stunden einen Tanz ein.“

Neben Spaß und Bewegung sei die Teilnahme an der Pausendisco für viele Kinder auch ein Kick für mehr Selbstbewusstsein, beobachtet die Sozialpädagogin. „Die Gruppe bietet ihnen Sicherheit und Kinder, die anfangs nicht in den Vordergrund möchten, können in Ruhe üben. Später werden manche sogar selbst Vortanzende. Oder sie trauen sich bei anderen Gelegenheiten mehr zu und stehen zum Beispiel bei der Schulfeier mit auf der Bühne.“

Es ist toll zu sehen, was im wahrsten Sinne in Bewegung kommt.“

## Bewegte Pausen haben viele Vorteile

Durch eine aktive Pausengestaltung wie in unserem Beispiel können Kinder schon in der Grundschule den natürlichen Rhythmus von Ruhe und Bewegung, von Anspannung und Entspannung kennenlernen. Sie erfahren, was zu einer gesunden Pause gehört und dass sich mit Bewegung leichter lernen lässt. Sie sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen, verbessern ihre Fitness und schulen ihre Koordinationsfähigkeit. Außerdem üben die Kinder den Umgang mit Regeln, Rücksicht aufeinander zu nehmen und sich gegenseitig zu akzeptieren.

Für bewegte Pausen prima geeignet sind Stelzen, Ball-, Hüpf- und Wurfspiele, Balanciergeräte, Einräder, Rollbretter oder Roller. Ein gutes System ist es, die Materialien über eine von älteren Kindern der Schule organisierte Pausenausleihe bereitzustellen. Die Geräte werden am Ende der Pause zurückgebracht und können erneut ausgeliehen werden. Aber auch ohne viel Material (oder mit Alltagsmaterialien) lassen sich in den Pausen tolle Spiele durchführen.

 **Kontakt zur Schule:**  
**Gemeinschaftsgrundschule Birth, Velbert:**  
106884@schule.nrw.de

**AOK-Ansprechpartnerin:**  
**Stephanie Bickmeier**  
für den Kreis Mettmann  
E-Mail: stephanie.bickmeier@rh.aok.de

## Medientipps



**Bewegungsangebote schaffen – Infektionsschutzmaßnahmen einhalten:** Unter [www.schulsport-nrw.de](http://www.schulsport-nrw.de) finden sich Ideen für die Grundschule.



## Bewegter Unterricht, bewegte Schule:

Das neue Praxismaterial von *Gesund macht Schule* bietet Programmschulen in einer praktischen Box jede Menge Infos und Tipps zu Bewegungspausen und bewegtem Lernen im Fachunterricht, für erlebnispädagogische Spiele und Spiele auf dem Schulhof.

# Spieletipps für bewegte Pausen

## Spiele mit Alltagsmaterialien

Welche Ideen für bewegte Pausen Schulen in Zeiten von Corona umsetzen können, lässt sich vorausschauend nicht sicher sagen. Zum Beispiel ist die Ausleihe von Spiel- und Sportgeräten aus dem Schulfundus vielleicht möglich. Womöglich erfordert eine neue Entwicklung aber auch, Vorsichtsmaßnahmen anzupassen. Sicher ist hingegen: Auch mit Rücksicht auf Schutzmaßnahmen sind bewegte Pausen möglich! Die Sportwissenschaftlerin Uta Lindemann von der Universität Bielefeld stellt im Folgenden Spiele vor, die sich jederzeit einfach umsetzen lassen, für die es nicht mehr als ein paar Alltagsmaterialien braucht und die auch mit Abstand zueinander prima funktionieren.



## Jonglierkünstler

**Material:** Zeitungen

Die Kinder knüllen eine Zeitungs-Doppelseite zu einem Ball zusammen. Nun werfen sie das Zeitungsknäuel leicht über den Kopf und versuchen es hinter dem Rücken zu fangen. Anschließend werfen sie es über den Kopf zurück nach vorne.

**Variationen:** das Zeitungsknäuel nach oben werfen und zweimal klatschen/in der Zwischenzeit einmal absitzen/sich einmal um die eigene Achse drehen.

## Kronkorken verbergen

**Material:** Kronkorken, Bierdeckel, Springseil

Das Springseil wird als Markierungslinie auf den Boden gelegt, am Boden werden mehrere Kronkorken verteilt. Jedes Kind erhält so viele Bierdeckel wie Kronkorken im Spiel sind.

Von der markierten Linie aus versucht es nun, seine Bierdeckel so zu werfen, dass sie die Kronkorken verdecken.

Gewonnen hat das Kind, dem es gelingt, alle Kronkorken auf dem Boden abzudecken. Spielen mehrere Kinder gemeinsam, wird im Wechsel einmal geworfen.

Gewonnen hat das Kind, das mit seinen Bierdeckeln die meisten Kronkorken abgedeckt hat.



## Lauf-Memory

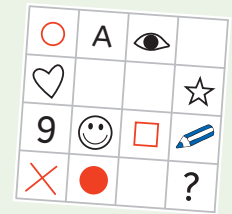
**Material:** Eimer, vorbereitete Zettel, Stifte

Die Kinder werden in Teams zu je 3 Kindern eingeteilt. Für jedes Team wird jeweils in einen eigenen Eimer in ca. 20 Metern Entfernung ein Blatt mit in ein Raster eingezeichneten Symbolen (Beispiel s. Bild) gelegt.

Alle Teams erhalten an ihrem Startpunkt einen weiteren Zettel mit einem leeren Raster.

Ziel ist es, das eigene Raster so schnell wie möglich korrekt auszumalen. Dazu läuft jeweils ein Kind aus dem Team zu seiner Zielbasis, merkt sich eines der Symbole und kehrt in seine Basis zurück. Sobald es angekommen ist, startet das nächste Kind. Das zurückgekehrte Kind hat nun Zeit, das gemerkte Symbol im eigenen Raster einzutragen.

Jedes Kind darf pro Runde nur ein neues Symbol im Raster ergänzen. Für jedes Kind muss ein eigener Stift bereitliegen.



## Kellnerspiel

**Material:** Bierdeckel, Dinge aus dem Federmäppchen, Kronkorken, Muggelsteine oder andere kleine Alltagsgegenstände

Die Kinder versuchen, mit den Bierdeckeln Radiergummi, Spitzer oder Stifte aus ihrem eigenen Federmäppchen oder ihnen zugeteilte kleine Gegenstände wie Kronkorken und Muggelsteine zu transportieren. Zunächst tragen sie einzelne Gegenstände auf ihrem „Kellnertablett“, später kann ein Wettspiel daraus werden: Wer transportiert möglichst viele Gegenstände auf einmal? Wer hat in einer bestimmten Zeit die meisten Gegenstände befördert?

Spielvariante: Die Kinder durchlaufen einen vorbereiteten Parcours.

## Handyhüpfen

**Material:** Kreide

Mit Kreide wird die Tastatur eines Handys (Buchstaben plus Zahlenreihe) auf den Boden gezeichnet.

Das spielende Kind stellt sich davor, seine Mitspieler einigen sich auf ein Wort und rufen es ihm zu.

Nun hüpfet das Kind das Wort auf der Tastatur nach.

Macht es einen Fehler oder ist das Wort beendet, startet das nächste Kind.



Auf

[www.gesundmachtschule.de/lehrer/schulmaterial-corona](http://www.gesundmachtschule.de/lehrer/schulmaterial-corona) gibt's weitere Spielideen und Informationen zu Bewegungsangeboten.

Und wenn es eine kleine Tanz-einlage in den eigenen vier Wänden ist – Bewegung passt in jeden Tag.

## Fit fürs Lernen

Bewegung tut gut und wirkt sich positiv auf die Lernfähigkeit aus. Warum das so ist und wie Eltern Bewegung in den Alltag ihrer Kinder bringen können, erläutert Prof. Dr. Dr. Christine Graf von der Deutschen Sporthochschule Köln.

### Wie viel Bewegung brauchen Kinder im Grundschulalter?

In Deutschland empfehlen wir, dass Grundschulkindern sich mindestens 90 Minuten am Tag bewegen sollen. Das kann in der Schule sein oder im Ganztags, auf dem Weg nach Hause oder in der Freizeit.

### Was passiert bei Bewegung im Körper und was bedeutet das für das Lernen?

Im Körper passiert dabei sehr viel, nicht nur in Bezug auf die Muskeln, das Herz-Kreislauf-System und die Lunge. Auch das Gehirn wird stärker durchblutet, es werden vermehrt wichtige Botenstoffe gebildet und die Vernetzung zwischen den Nervenzellen wird gefördert. Noch ist nicht alles hierzu bekannt, aber Bewegung scheint deshalb auch zu besserem Lernen und besseren Noten beizutragen. Ein positiver Zusatzaspekt ist, dass sie die Stimmung hebt und das Klassenklima verbessert. So entsteht eine günstigere Lernatmosphäre.

### Wie beeinflusst Bewegung die Stimmung und das Wohlbefinden der Kinder?

Kinder, die sich mehr bewegen, sind ausgelasteter. Je jünger sie sind, umso höher ist (noch) ihr natürlicher Bewegungsdrang. In der Grundschule sind die Kinder besonders in der Anfangszeit zudem noch nicht an langes Sitzen (und Lernen) gewöhnt. Kommt bei wenig Be-

wegung mehr Medienzeit hinzu, wird das Gehirn überreizt. Das erklärt, warum die Kinder „rappelig“ werden. Letztlich ist es wie bei uns Erwachsenen: Bewegung und Sport bauen Stress ab.

### Wirkt sich eine „bewegte Kindheit“ auf das Bewegungsverhalten später im Leben aus? Sprich: Kann man Bewegungslust „lernen“?

Das lässt sich nur über längere Zeit erforschen und hängt von subjektiven Einschätzungen ab. Entsprechend gibt es hierzu kaum Daten. Generell zeigt sich aber schon, dass „bewegte“ Kinder auch aktive Erwachsene werden. Allerdings spielen viele weitere Aspekte ebenfalls eine wichtige Rolle, etwa die schulische und die berufliche Bildung und was Eltern ihren Kindern vorleben.

### Was ist trotz Beschränkungen wie in Zeiten von Corona möglich?

Gerade wenn der Alltag ganz oder noch ein bisschen „lahmgelegt“ ist, hat Bewegung für Kinder und die ganze Familie eine große Bedeutung. Im Internet finden sich viele unterstützende Angebote, man kann einfach mal stöbern und etwas ausprobieren. Vielleicht aktiviert man Klassiker wie Seilspringen und Gummitwist oder es steht ein Minitrampolin im Garten. Vieles geht aber auch in der Wohnung. Für kleinere Kinder kann das Wohnzimmer in eine Bewegungsbaustelle verwandelt werden. Eine Kissen-schlacht sorgt ebenfalls für Spaß und gemeinsamen Stressabbau.

## Medientipp



### Gesund macht Schule-Elternbrief Kinder brauchen Bewegung

Wie kommt Bewegung in den Alltag? Wie viel Bewegung brauchen Kinder? Lesen Sie dazu unseren Elternbrief „Kinder brauchen Bewegung“.

Er kann auf [www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de) in der Rubrik „Eltern“ heruntergeladen werden.



**„Bewegung ist auch zu Hause möglich und nicht nur für das Immunsystem, sondern auch für die Psyche wertvoll!“**

### Prof. Dr. Dr. Christine Graf

ist Sportmedizinerin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Bewegung im Kindes- und Jugendalter gehört zu den Schwerpunkten ihrer Arbeit.

Die Broschüre „Bewegung und Sport – Elterninfo“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigt auf, wie viel Bewegung Kindern guttut, und gibt Anregungen für einen aktiven Lebensstil. Ebenfalls enthalten: ein Miniposter mit Bewegungsempfehlungen und eine Checkliste für den Alltag.

Sie finden die Broschüre unter der Bestellnummer 35700705 auf [www.bzga.de](http://www.bzga.de), wo sie auch kostenfrei als PDF heruntergeladen werden kann.



## Kontakt

### Ärztchamber Nordrhein

Snezana Marijan  
Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211 4302 - 2031  
Fax: 0211 4302 - 2019  
E-Mail: [snezana.marijan@aekno.de](mailto:snezana.marijan@aekno.de)

### AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling  
Kasernenstraße 61  
40213 Düsseldorf  
Tel.: 0211 8791 - 1586  
Fax: 0211 8791 - 2689  
E-Mail: [silva.bieling@rh.aok.de](mailto:silva.bieling@rh.aok.de)



### Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg  
Verantwortlich für den Inhalt:  
Snezana Marijan, Silva Bieling  
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG  
Layout: tina ennen, wdv OHG  
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



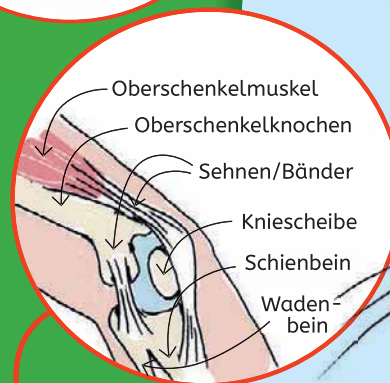
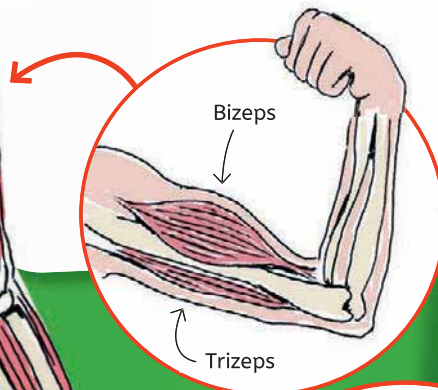
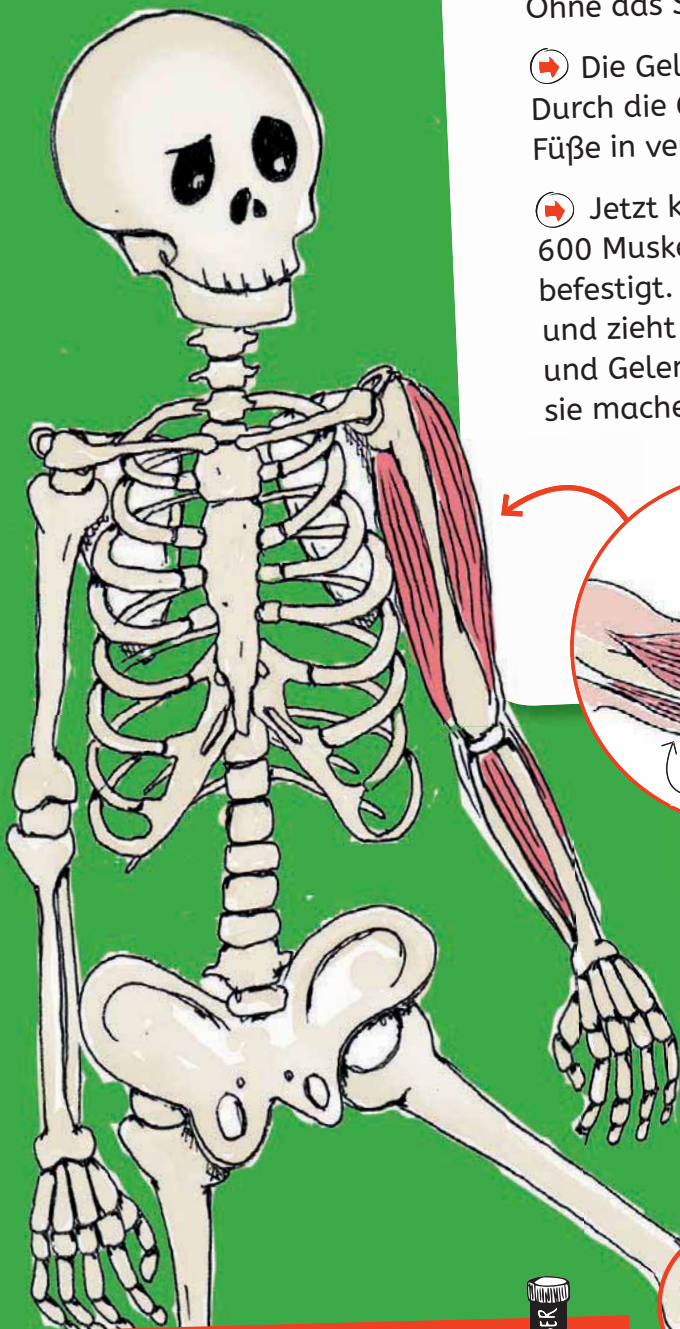
## Warum können wir Menschen uns bewegen?

Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir in unseren Körper schauen. Damit wir gehen, laufen, springen, greifen und uns strecken können, brauchen wir Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln und Knochen.

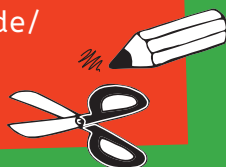
Diese Körperbestandteile sind miteinander verbunden und arbeiten zusammen.

- ➔ Das menschliche Skelett besteht aus rund 200 Knochen und bildet das Gerüst des Körpers. Ohne das Skelett könnten wir uns nicht aufrecht halten.
- ➔ Die Gelenke sind bewegliche Knochenverbindungen. Durch die Gelenke kannst du deine Arme, Hände, Beine und Füße in verschiedene Richtungen bewegen und nutzen.
- ➔ Jetzt kommen wir zu den Muskeln, wir haben über 600 Muskeln. Die Muskeln sind mit Sehnen am Knochen befestigt. Wird ein Muskel angespannt, verkürzt er sich und zieht an der Sehne, dadurch können wir die Knochen und Gelenke bewegen. Die Muskeln sind doppelt nützlich – sie machen stark und sehen klasse aus.

Dazu müssen wir allerdings trainieren, und das geht nur über Bewegung, Bewegung, Bewegung.



Einen Skelettbastelbogen findest du auf unserer Internetseite: [www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten/alles-in-bewegung](http://www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten/alles-in-bewegung)



# Schau genau!

Hampelmänner: Kannst du herausfinden, welche 4 sich „verhampelt“ haben?



Witze:

**Kennst du schon ...?**

Warum können Skelette so schlecht lügen? Antwort: Weil sie so leicht zu durchschauen sind!

+++++

Warum gehen Skelette so oft in Gruselfilme? Antwort: Weil sie hoffen, endlich mal eine Gänsehaut zu kriegen!



## Linktipp

Kennst du dich mit Skeletten aus?

[www.planet-schule.de/mm/skelettbaukasten/](http://www.planet-schule.de/mm/skelettbaukasten/)

# BEWEGUNGS-

## MENSCH - ÄRGERE - DICH - NICHT

Für 2-5 Spieler.

Ihr braucht etwas Platz. Jeder Spieler hat ein DIN-A4-Blatt, einen Stift, einen Würfel, ein Spieler-Püppchen und eine Uhr.

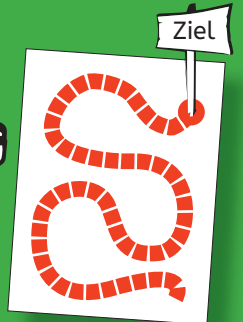
Alle Spieler zeichnen auf ihrem Blatt ein Spielfeld mit einem Startfeld, 30 Schritten und einem Zielfeld ein.

Bevor ihr startet, legt ihr für jede Würfelzahl eine Bewegung fest. Die Jüngste oder der Jüngste beginnt.




Ihr würfelt, dann habt ihr 20 Sekunden Zeit, um die Bewegungsübung zu machen und dann euer Püppchen zu setzen.

Die anderen kontrollieren die Zeit auf ihrer Uhr. Sollten die 20 Sekunden nicht reichen, kannst du leider nicht die Würfelzahl auf deinem Spielfeld vorgehen.

Wer zuerst auf seinem Startfeld ankommt, hat gewonnen.



### Beispiele für Bewegungen

-  ein Liegestütz
-  zwei Hampelmänner
-  dreimal auf einem Bein hüpfen
-  vier Kniebeugen
-  fünfmal hin und her hüpfen
-  sechs Stretcsprünge

Am besten schreibt ihr die Bewegungsübungen auf, sodass alle die Würfelzahl mit den Bewegungen nachlesen können.