Sitzen, Sitzen, Sitzen, …

Jürgen Hadtstein

■ Schülerinnen und Schüler halten sich durchschnittlich 30-35 Zeitstunden in der Woche in der Schule auf, sie sitzen, – sitzen im Mathe-, Deutsch-, Englisch-, NW-, WUK-Unterricht. Bewegen nicht gestattet: Klassen- und Fachräume sind zu klein bzw. die Schülerfrequenz je Lerngruppe zu hoch, kein Platz, um sich ausgiebig zu bewegen. Das gerade in jüngeren Jahrgängen noch ausgiebig vorhandenem Bewegungsbedürfnis wird viel zu selten in die pädagogische Arbeit an Schulen integriert. Dabei ist es in unzähligen Studien längst bewiesen, Bewegung fördert die Konzentrationsfähigkeit, wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf z.B. Körperwahrnehmung und Sozialverhalten aus. Bewegung, Spiel und Sport stellt bei Kindern und Jugendlichen für eine ganzheitliche Entwicklung eine zentrale Bedeutung dar.

Also gilt es den Schulalltag bewegungsintensiver zu gestalten.

Der Sportunterricht ist gefragt, lt. Stundentafel (Stundenkontingenttafel) sind in der Grundschule im Rahmen der ästhetischen Erziehung 2 Stunden, in der Sek I 3 Stunden und in der Oberstufe 2-3 Stunden vorgesehen. Vorgesehen bedeutet nicht, dass sie auch unterrichtet werden. Unterrichtsausfall ist in allen drei Schulstufen ein täglicher Vorgang, Sport wird nur selten vertreten, oft fehlen qualifizierte SportlehrerInnen. Hinzu kommt, dass von den in der Sek. I vorgesehenen 3 Stunden an den meisten Schulen nur 2 Stunden an die SchülerInnen weitergegeben werden. Die dritte Sportstunde verschwindet im jährlichen Stundenverteilungsdschungel.

Der Runde Tisch Schulsport fordert seit Jahren (Jahrzehnten) die Umsetzung der Stundentafel zugunsten der SchülerInnen, die Bildungsbehörde spricht zumindest auf der Internetseite davon:

»Sport ist ein unverzichtbarer Bestandteil des schulischen Angebots. Er fördert die gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen und schafft soziale Erfahrungen und Bindungen bei den Schülerinnen und Schülern, die sich positiv auf ihre zukünftige Lebensgestaltung auswirken.«

Es fehlt allerdings weiterhin an der Umsetzung in den Schulen, organisatorische Gründe. Fehlende SportlehrerInnen, fehlende Sportstätten werden oft als Grund für die nicht unterrichteten Sportstunden angeführt.

Es bleibt also weiterhin die Forderung, dass das Fach Sport wie vorgesehen von SportlehrerInnen unterrichtet wird und dass an Ganztagsschulen im Rahmen der Rhythmisierung die tägliche Sportstunde stattfindet. Auch dient eine sinnvolle Kooperation zwischen Schule und benachbarten Vereinen für Bewegungsangebote im AG-Bereich als zusätzliches Sportangebot.

Die Ausdehnung des Schulalltages hat an vielen Schulen zu einer Verlängerung der Pausen geführt. Eine schon längst notwendige Auflockerung des Schulalltages ist damit durchgeführt worden. Die Pausen können von den SchülerInnen aber nur bewegungsintensiv genutzt werden, wenn genügend Möglichkeiten vorhanden sind. Schulhöfe, die als Betonwüsten lieblos gestaltet sind,

eignen sich auf keinen Fall dafür. Bei der Umgestaltung von Pausenhöfen zu Spielhöfen gilt es, die Interessen der SchülerInnen mit in die Planungen einzubeziehen. Eine aktive Pause beinhaltet auch das Bereitstellen von Spiel- und Sportgeräten, bei schulnahen Sporthallen kann die Halle während der Pause unter Aufsicht geöffnet werden. Im Gebäude sind Räume mit TT-Platten, Kickern oder Billardtischen ein beliebter Bewegungsort der SchülerInnen.
Auch in Klassenräumen lässt sich durchaus etwas Bewegung mit in den Unterrichtsalltag integrieren. Eine Bewegungsecke mit z.B. Gymnastikmatten, Jonglierbällen, Hanteln, Mini TT-Platte, …hier können sich SchülerInnen während des Unterrichts kurz bewegend entspannen. Die Integration von kurzen Bewegungsphasen im laufenden Unterricht ist eine weitere Möglichkeit, SchülerInnen vom Sitzen bleiben abzuhalten. Stühle sind oft nicht körpergerecht für alle SchülerInnen vorhanden, Sitzbälle bieten dagegen vielfältige Möglichkeiten.

Bewegung – Sport ist in der Schule lebenswichtig

Der Runde Tisch Schulsport hat dazu mit dem Zentralelternbeirat und dem Landessportbund eine Broschüre als Elterninformation erstellt. Diese Broschüre, eine Hälfte siehe unten, wird an allen Bremer und Bremerhavener Schulen an alle Eltern verteilt. Bitte unterstützt diese Aktion!

Für den ›Runden Tisch Schulsport‹
Jürgen Hadtstein

Für Fragen und weitere Auskünfte/ Informationen stehen Ihnen zur Verfügung:

:: Zentralelternbeirat Bremen
:: Ansprechpartner: Andrea Sprude/Steffi Lehmann
:: Telefon: (0421) 361-8274
:: Mail: zeb@bildung.bremen.de

:: Landessportbund Bremen
:: Ansprechpartner und Mail:
: Wilfried Schäfer
schaefer@lsb-bremen.de
: Peter Zenner
kanzlei-zenner@t-online.de
:: Telefon: (0421) 79287-28

:: Runder Tisch Schulsport
:: Ansprechpartner, Telefon und Mail:
: Ernst Steinhoff | (0421) 270678
ernst.steinhoff@nord-com.net
: Hubert Monnerjahn | (0421) 560614
hubert@monnerjahn.org
: Jürgen Hadtstein | (0421) 700937
jhadtstein@googlemail.com
: Siegfried Bokelmann | (0421)442873
my-kay@web.de

:: Sportarzt/Sportärztebund Bremen
:: Dr. med. Matthias Reick
:: Telefon: (04202) 84008
:: Mail: sportmedizin@chirurgie-orthopaedie-achim.de

:: AOK Bremen/Bremerhaven
:: Ansprechpartner: Alexey Dietz
:: Telefon: (0421) 1761-404
:: Mail: Alexey.Dietz@hb.aok.de

Prominente Sportler unterstützen diesen Aufruf:

:: Thomas Schaaf
Trainer des SV Werder Bremen

„Sport und Bewegung sind enorm wichtig für die gesunde Entwicklung unserer Kinder – davon bin ich überzeugt. Deshalb unterstütze ich die Initiative für mehr Schulsport."

:: Jonna Tilgner
400 m-Läuferin, Olympiateilnahme 2008

„Schule legt wichtige Grundlagen für ein erfolgreiches, zufriedenes Leben – und qualifizierter Sportunterricht ist eine ihrer wichtigsten Aufgaben. Dafür, dass er fester Bestandteil an unseren Schulen ist und bleibt, müssen wir uns gemeinsam einsetzen."

Liebe Eltern!

Im Interesse Ihrer Kinder möchten wir Sie als Bündnispartner für mehr Bewegung, Spiel und Sport an den Schulen im Lande Bremen gewinnen.

Wir danken Ihnen, dass Sie diese Information gelesen haben, und bitten Sie, sich mit uns für eine Verbesserung des Schulsports und der Bewegungsmöglichkeiten Ihrer Kinder zu engagieren.

Mit freundlichen Grüßen

Ernst Steinhoff,
Sprecher Runder Tisch Schulsport

Andrea Sprude,
Vorstandssprecherin ZEB Bremen

Peter Zenner,
Präsident Landessportbund Bremen e.V.

:: Sport in der Schule ist lebenswichtig

Eine **Elterninformation** des
:: Zentralelternbeirat
:: Landessportbund
:: Runder Tisch Schulsport
gefördert durch die AOK Bremen/Bremerhaven.

Klassenfahrten
Ostfriesland – Nordsee – Inseln
5 Tage Halbpension ab 99,00 €
Aktive Programme für alle Altersstufen: Wattwandern, Surfen, Kanu- und Fahrradtouren, Piratenwoche, Meyer Werft, VW, Inseltouren, Klettern, Skaten, Seehundstation, Aktionstag Moor
Sie buchen – wir organisieren alles Weitere!
Jugendwerk Brookmerland
Tel 0 49 34-80 42 57 Fax 0 49 34-78 27
www.klassenfahrt-nordsee.de info@klassenfahrt-nordsee.de

Private Akutklinik für Psychologische Medizin
Mit Fachabteilung für Essstörungen
SCHLOSSKLINIK PRÖBSTING
Geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung!
Wir bieten in erstklassigem Ambiente einen erfolgreichen und umfassenden psychotherapeutischen Ansatz zur Behandlung psychischer Konflikte und Erkrankungen, von der Diagnostik bis zur Therapie!
Indikationen: Depressionen, Ängste und Panik, Zwänge, Essstörungen, Erschöpfungssyndrom („Burn-Out"), Tinnitus
Kostenübernahme: Private Krankenversicherungen, Beihilfe
Infos unter Telefon 02861/8000-0
Pröbstinger Allee 14 • 46325 Borken (Münsterland)
Fax 02861/8000-89 • www.schlossklinik.de • info@schlossklinik.de