



Institut für Unterrichts- und Schulentwicklung
Sterneckstraße 15, 9010 Klagenfurt

Universitätslehrgang „Professionalität im Lehrberuf“ (ProFiL) (2006-2008)

Abschlussarbeit

Einführung der ‚Bewegten Pause‘

**Helga Mauerer
Lokalbahnstraße 10
4061 Pasching**

**Hemma Holzinger
Edtholz 18
4609 Thalheim**

**Betreuung:
Mag. Dr. Angela Schuster**

SS 2008

Abstract

Wir haben uns in der vorliegenden Studie mit der Implementierung der ‚Bewegten Pause‘ an einer Volksschule im Industriegebiet einer Kleinstadt, an der wir beide tätig sind, auseinandergesetzt.

Aufgrund unseres Wissens, welchen hohen Stellenwert Bewegung für das Lernen hat, haben wir verschiedenste Maßnahmen gesetzt, damit unsere Kollegen/innen für diesen Themenbereich aufgeschlossen werden. Zuerst führten wir eine Projekt-Umwelt-Analyse durch, um die bestehende Situation zu durchleuchten und um das Thema für uns zu strukturieren. Eine Recherche zeigte Wünsche, Anregungen und weitere Überlegungen der Kollegen/innen auf. Die Einladung von Referenten zu diesem Thema war eine weitere Motivation für die Kollegen/innen.

Der viermonatige Probelauf der ‚Bewegten Pause‘ führte zur Erkenntnis,

- ✓ dass es den Schüler/innen Spaß macht,
- ✓ dass sie die Freiräume weitgehend selbst gestalten,
- ✓ dass sie schulstufenübergreifend Sozialkontakte knüpfen und
- ✓ dass sich die Konzentration in der nächsten Unterrichtseinheit verbessert.

Auch die Kollegen/innen hatten durch die getroffene Pausenaufsichtsregelung mehr Möglichkeiten, sich zu entspannen und zu regenerieren.

Bei einigen Kollegen/innen konnten wir beobachten, dass sie in ihren Unterricht fix eine tägliche Bewegungszeit einplanten und somit bereits einen kleinen Schritt Richtung ‚Bewegte Schule‘ gingen.

<i>Abstract</i>	<i>S</i>	<i>1</i>
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	<i>S</i>	<i>2</i>
<i>1. Ausgangssituation</i>	<i>S</i>	<i>3</i>
<i>2. Bewegung braucht jedes Kind</i>	<i>S</i>	<i>4</i>
<i>3. Anregungen von außen</i>	<i>S</i>	<i>6</i>
<i>4. Impulse der Initiatorinnen</i>	<i>S</i>	<i>9</i>
<i>4.1. Erstellung einer Projekt-Umwelt-Analyse</i>	<i>S</i>	<i>9</i>
<i>4.2. Durchführung einer Mind map im Kollegium</i>	<i>S</i>	<i>11</i>
<i>4.3. Maßnahmen von Schulbeginn bis Neujahr</i>	<i>S</i>	<i>14</i>
<i>5. Hypothesen und Indikatoren</i>	<i>S</i>	<i>16</i>
<i>6. Weiterführende Schritte</i>	<i>S</i>	<i>17</i>
<i>6.1. Diverse Konferenzen und Organisationstreffen</i>	<i>S</i>	<i>17</i>
<i>6.1.1. Organisationstreffen im Jänner</i>	<i>S</i>	<i>17</i>
<i>6.1.2. Kurzinfo bei der Konferenz im Februar</i>	<i>S</i>	<i>20</i>
<i>6.1.3. Besprechung bei der Konferenz im März</i>	<i>S</i>	<i>20</i>
<i>6.1.4. Konferenz im April</i>	<i>S</i>	<i>21</i>
<i>6.1.5. Konferenz im Mai</i>	<i>S</i>	<i>21</i>
<i>6.2. Aktionen in den Arbeitskreisen</i>	<i>S</i>	<i>23</i>
<i>6.2.1. Arbeitskreis Materialien</i>	<i>S</i>	<i>23</i>
<i>6.2.2. Arbeitskreis Sponsoring</i>	<i>S</i>	<i>23</i>
<i>6.3. Schulinterne Fortbildung ‚Bewegtes Denken - bewegtes Lernen‘</i>	<i>S</i>	<i>26</i>
<i>7. Probelauf der ‚Bewegten Pause‘</i>	<i>S</i>	<i>27</i>
<i>7.1. Aktivitäten der Schüler/innen am Gang</i>	<i>S</i>	<i>29</i>
<i>7.2. Aktivitäten der Schüler/innen in der Klasse</i>	<i>S</i>	<i>34</i>
<i>7.3. Aktivitäten der Schüler/innen im Turnsaal</i>	<i>S</i>	<i>34</i>
<i>7.4. Aktivitäten der Schüler/innen im Schulhof</i>	<i>S</i>	<i>35</i>
<i>7.5. Freiraum der Kollegen/innen</i>	<i>S</i>	<i>36</i>
<i>8. Evaluierungsmaßnahmen</i>	<i>S</i>	<i>37</i>
<i>8.1. Auswertung der Befragungen der Lehrer/innen</i>	<i>S</i>	<i>37</i>
<i>8.2. Auswertung der Befragungen der Schüler/innen</i>	<i>S</i>	<i>46</i>
<i>9. Resümee, Konsequenzen</i>	<i>S</i>	<i>49</i>
<i>Literaturverzeichnis</i>	<i>S</i>	<i>54</i>
<i>Anhang</i>		

1. Ausgangssituation

Wir, Hemma Holzinger und Helga Mauerer, entschieden uns die Studie zur ‚Bewegten Pause‘ gemeinsam durchzuführen, da wir derselben Volksschule, die im Industriegebiet von Wels liegt, zugeteilt sind.

Derzeit werden an unserer Schule dreizehn Klassen unterrichtet; eine Vorschulklasse sowie in jeder Schulstufe drei Parallelklassen. In jeder Jahrgangsstufe gibt es eine Integrationsklasse mit zwei bis fünf Kindern mit sonderpädagogischem Förderbedarf. An unserer Schule sind insgesamt 316 Kinder, davon 176 Kinder mit nichtdeutscher Muttersprache. Die Muttersprachen dieser Schüler/innen sind Albanisch, Bosnisch, Chinesisch, Englisch, Kroatisch, Rumänisch, Serbisch, Thailändisch, Tschetschenisch oder Türkisch. Es unterrichten – mit den Lehrerinnen für Werkerziehung und Religion, Sprachheil- und Betreuungslehrer/innen sowie Lehrer/innen für den muttersprachlichen Zusatzunterricht – insgesamt vierunddreißig Lehrer/innen. Der derzeitige Direktor leitet die Schule seit zwölf Jahren. Er plant im nächsten Schuljahr in Pension zu gehen. Es gibt Kollegen/innen an unserer Schule, die ihre gesamte Dienstzeit - im längsten Falle sind dies zweiunddreißig Jahre - an diesem Standort tätig sind. Es gibt jedoch wenig junge Kollegen/innen. Der Jüngste ist dreißig Jahre alt.

Hemma: Vor fünfzehn Jahren erhielt ich nach meiner Übersiedlung von Wien nach Thalheim eine Anstellung an der allgemeinen Sonderschule in Wels. Vor vierzehn Jahren habe ich, zusammen mit einer Sonderpädagogin, die zweite Integrationsklasse für Volksschulen im Bezirk Wels-Stadt in der Volksschule 4 übernommen. Zwölf Jahre war ich in der Integration tätig. Ich habe diesen Schritt nie bereut und bin immer mit großem Engagement für die Integration eingetreten. Im vergangenen Schuljahr hatte ich ein Sabbatjahr genommen, um einerseits mehr Zeit für Weiterbildung zu haben und andererseits einige persönliche Ziele zu verwirklichen. In diesem Schuljahr unterrichtete ich eine dritte Integrationsklasse mit einer Sonderpädagogin als Teamkollegin.

Helga: Ich habe neunzehn Jahre an der Allgemeinen Sonderschule in Wels unterrichtet. Zwölf Jahre war ich Lehrerin für Werkerziehung und Hauswirtschaft. In dieser Zeit begleitete ich manche Schüler/innen vom Schuleintritt bis zum Einstieg ins Berufsleben. Anschließend unterrichtete ich sieben Jahre als klassenführende Lehrerin in der Grundstufe 1 und 2, wobei ich vier Jahre im Schulversuch

‚Fördervolksschulklasse‘ tätig war. Ein Jahr nach Hemma stieg ich in die dritte Integrationsklasse, die am Standort Wels Pernau startete, als Teamlehrerin ein. Wir haben damit wesentlich dazu beigetragen, die Integration in unserem Schulstandort als fixen Bestandteil zu etablieren.

Da wir beide überzeugt davon sind, dass Schüler/innen und auch Lehrer/innen in fächer- und klassenübergreifenden Projekten sehr viel positive Erfahrungen sammeln können, haben wir bei vielen Aktionen dieser Art mitgemacht oder solche auch selber angeregt und organisiert.

- ✓ So bastelten wir mit Schülern/innen und Eltern für den Weihnachtsbasar,
- ✓ gestalteten Weihnachtsfeiern bei der Lebenshilfe,
- ✓ luden die kommenden Schulanfänger zu Schnuppertagen ein,
- ✓ organisierten Schullandwochen mit Ausstellungsbesuchen bei der oberösterreichischen Landesausstellung in den Phyrn-Eisenwurzten oder auf Bauernhöfen,
- ✓ initiierten oder machten beim Medien-, Europa-, Märchen-, Indianer-, Frühlings-, Kartoffel-, Bären- und Wasserprojekt mit,
- ✓ schrieben und produzierten Hörspiele,
- ✓ starteten Buchstaben- und 1x1-Feste
- ✓ und organisierten Schulprojekte zum Thema Farben und Steine.

Als Hemma und ich uns entschlossen, den ProFiL-Lehrgang zu machen, besprachen wir mit dem Leiter der Schule die Themen ‚Soziales Lernen‘, ‚Bewegte Pause‘ und ‚Aufbau einer Schulbibliothek‘, die wir vorrangig bearbeiten könnten und wobei er uns seine Unterstützung zusagte.

2. Bewegung braucht jedes Kind

Für viele Erwachsene sind Gesundheit, Fitness und der Wunsch, einen schönen, trainierten Körper zu haben, Motivation, sich zu bewegen und Sport zu betreiben. Kinder hingegen, bewegen sich aus Freude, Spaß und Lust an der Bewegung. Die Bewegungsmöglichkeiten und die Bewegungserfahrungen in den ersten zehn Lebensjahren – dem idealen motorischen Lernalter – haben eine ganz besondere

Bedeutung. Bewegung ist notwendig für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung menschlichen Lebens.

- ✓ Ein Säugling strampelt vor Lust. Seine Bewegung ist vorerst eine Möglichkeit der nonverbalen Kommunikation mit der Umwelt und Ausdruck seiner Befindlichkeit.
- ✓ Ein kleineres Kind hüpfte, springt, klettert, schaukelt und tobt vor Freude. Es gelangt dadurch zu mehr Sicherheit in seinen Bewegungen, größerer Selbstständigkeit und macht dabei wichtige räumliche Erfahrungen.
- ✓ Ältere Kinder wollen mit anderen spielen. Sie erbringen dabei Leistung und messen sich im Wettstreit. Sie lernen unterschiedliche Rollen einzunehmen, Regeln zu akzeptieren, Konflikte auszutragen sowie Toleranz und Rücksichtnahme gegenüber anderen.

Grundlegende Erfahrungen, die für das Zusammenleben in der Gemeinschaft, für die Entwicklung von Körper und Geist von großer Bedeutung sind, haben wir durch die aktive, bewegte Auseinandersetzung mit der Umwelt erworben (Vgl: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/696.html>, 2008, Breithecker Dieter).

In den allgemeinen didaktischen Grundsätzen des Lehrplanes der Volksschule heißt es: ‚Bei der Unterrichtsgestaltung ist darauf zu achten, dass dem besonderen Bewegungsbedürfnis des Kindes Rechnung getragen wird. Es gibt zahlreiche Lernsituationen, die keinerlei Sitzzwang erfordern. Schulkurzturnen wie gymnastische Übungen, Bewegungsspiele und andere motorische Aktivitäten sind in den Unterricht einzubauen. Besondere Bedeutung kommt diesbezüglich auch der Pausengestaltung zu. ...‘

(Zitat: Lehrplan der Volksschule, Dritter Teil, Allgemeine didaktische Grundsätze, BGBl II, Nr. 368/2005, November 2005, S 22)

Das Schuljahr 2006/07 wurde anlässlich der Umbenennung des Unterrichtsgegenstandes ‚Leibesübung‘ in ‚Bewegung und Sport‘ zum Schwerpunktjahr für Bewegung und Sport erklärt. Diese Initiative will die große Bedeutung der Bewegungserziehung im schulischen wie auch im außerschulischen Bereich bewusst machen. Die schulische Bildung und Erziehung wird nur dann einem ganzheitlichen Verständnis gerecht, wenn kognitives, soziales und motorisches Lernen in einem ausbalancierten Verhältnis zueinander stehen. Bewegung, Sport und Spiel sind ein unverzichtbarer Bestandteil der modernen Schule.

Heute zeigen die Kinder vermehrt Verhaltensweisen, die mit Begriffen wie Hyperaktivität, Aufmerksamkeits- und Merkstörungen, Konzentrations- und Koordinationsschwäche beschrieben werden. Dazu gehört,

- ✓ dass sie unruhiger, unkonzentrierter und zappeliger als früher wirken,
- ✓ dass sie nur über einen kleinen Zeitraum hinweg bei der Sache bleiben können,
- ✓ dass die Bewegungen häufig unkoordiniert und nicht zielgerichtet sind,
- ✓ dass einfache Aufgaben im Laufen, Klettern, Springen oder Balancieren nicht bewältigt werden können und,
- ✓ dass sie beim Durcheinanderlaufen mit anderen Kindern zusammenstoßen.

Ursachen dafür sind unter anderem Lebensbedingungen, die ihre Körper- und Sinneserfahrungen verarmen lassen und ihre Bewegungsmöglichkeiten stark einschränken.

Haltungsprobleme und Gewichtszunahme, aufgrund von bewegungsfeindlichen Freizeitaktivitäten wie zu häufigem Fernsehen und Computer Spielen, aber auch falsche Ernährung sind eine Folge dieser veränderten Kindheit. Langes Sitzen in der Schule und bei den Hausübungen trägt weiters zum Bewegungsmangel bei (Vgl. <http://bewegungundsport.eduhi.at/index.php?artikel=1&kthid=10210>, 2008).

Durch die Aktion ‚Bewegung und Sport‘ sollen die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die allgemeine Gesundheit, das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit, die ganzheitliche Entwicklung, Persönlichkeitsbildung, den Teamgeist und die Verbesserung der Lebensqualität gezeigt werden. Die Verfügbarkeit von Bewegungs-, Spiel- und Anregungsmaterial in den Pausen tragen ebenfalls dazu bei. Die Schule ist dann nicht nur ein Ort der Vermittlung von Lerninhalten, sondern auch ein gesundheitsfördernder Lebensraum und ein Erfahrungsraum, der ein besseres soziales Zusammenleben möglich macht. Bewegung ist somit ein nicht wegzudenkender Bestandteil des schulischen Alltags und der individuellen Lebensgestaltung (Vgl. <http://bewegungundsport.eduhi.at/index.php?artikel=1&kthid=9966>, 2008).

3. Anregungen von außen

An jeder Schule Oberösterreichs gibt es seit September 2006 eine/n Koordinator/in für Bewegung und Sport. An unserer Schule wurde der jüngste Kollege

vom Chef zu Schulbeginn 2006 damit beauftragt. Gleichzeitig erklärte sich eine Kollegin bereit, ihn zu unterstützen. Von der ARGE VS Bewegung und Sport wird auch in diesem Schuljahr weiterhin wöchentlich eine Bewegungsübung an die oberösterreichischen Bezirksschulräte geschickt, die die Datei als Download auf ihre Homepage stellen. Die Koordinatoren/innen sind dann dafür verantwortlich, dass die Möglichkeit besteht, diese Übungen an der Schule umzusetzen. Die Übungen sind in Wort und Bild sehr einfach dargestellt, sodass sie mit den Schülern/innen leicht durchgeführt werden können. Damit es zu keiner Über- oder Unterforderung kommt, kann jede/r Lehrer/in die Übungen differenzieren.

Außerdem organisierten die Koordinatoren/innen Bewegungsprojekte, die zusätzlich zum stundenplanmäßigen Unterricht ‚Bewegung und Sport‘ stattfanden. Gestaltungsvorschläge für die Planung und Durchführung wurden in der ARGE erarbeitet und den Koordinatoren/innen zur Verfügung gestellt. Diese können auch eigene Ideen einbauen, um die schulischen Gegebenheiten und Möglichkeiten besser zu berücksichtigen.

Es fanden drei Aktionstage statt:

- ✓ der erste am 13. Oktober 2006 unter dem Motto ‚Oberösterreichs Schüler/innen bewegen sich!‘,
- ✓ der zweite am 19. Jänner 2007, unter dem Motto ‚Oberösterreichs Schüler/innen nehmen Haltung an!‘ und
- ✓ der dritte am 21. März 2007 unter dem Motto ‚Oberösterreichs Schüler/innen tanzen aus den Reihen‘.

Den Abschluss dieser Bewegungsinitiative bildete eine Aktionswoche unter dem Motto ‚Oberösterreichs Schüler/innen sammeln Kilometer!‘. In einer gemeinsamen Kraftanstrengung wurden von Schülern/innen und Lehrern/innen möglichst viele Kilometer gesammelt. Es wurden Wandertage und Radwandertage veranstaltet, Schwimmwochen absolviert oder Laufbewerbe abgehalten. Dabei setzte man ein starkes Signal für die positiven Aspekte der Bewegung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Es standen immer die Gemeinschaftsleistung und die Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Jedes Kind konnte – seinen motorischen Fähigkeiten entsprechend – mitmachen. Die Schüler/innen sprachen darüber untereinander, und so konnten die Initiatoren/innen erkennen, dass es ihnen großen Spaß machte. Von den Kollegen/innen gab es nur vereinzelt positive Rückmeldungen.

Für das Schuljahr 2007/08 hat die ARGE Bewegung und Sport Jonglieren als Jahresschwerpunkt gewählt. Dies ist Teil einer nachhaltigen Fortführung des Aktionsjahres Bewegung und Sport 2006/07.

Jonglieren schafft günstige Voraussetzungen für motorisches und kognitives Lernen. Da eine Körperseite von der jeweils gegenüberliegenden Gehirnhälfte aus gesteuert wird, kommt es beim Jonglieren zu einer Aktivierung beider Hemisphären. Aus der Hirnforschung weiß man, dass hervorragende Koordinations- und Lernleistungen dann erzielt werden, wenn mehrere Gehirnregionen daran beteiligt sind. Wird eine Information, z.B. ein Wort im Sprachzentrum aufgenommen und gleichzeitig rechts z.B. mit einer bildlichen Vorstellung dazu verknüpft, so werden beide Aspekte der Information wesentlich leichter im Langzeitgedächtnis gespeichert. Gestalten wir Lernpausen gezielt mit einigen Minuten Jonglierübungen, so können die Schüler/innen anschließend konzentrierter und effizienter Lernen. In einer Studie der Universitätskliniken Regensburg und Jena konnten Wissenschaftler nachgewiesen, dass das Gehirn beim erwachsenen Menschen durch regelmäßiges Jonglieren noch Zellmasse produziert (Vgl. http://www.eduhi.at/dl/Fleissig_jonglieren_schafft_Hirnmasse.pdf, 2008).

Jonglieren für die Schüler/innen wurde auch deshalb gewählt, weil es

- ✓ fasziniert und das Spiel mit Bällen viel Spaß macht,
- ✓ eine Herausforderung, Kreativität, körperliches und mentales Training beinhaltet,
- ✓ ein sehr preiswertes Vergnügen ist und fast überall ausgeübt werden kann,
- ✓ die Reflexe, die Augen-Hand-Koordination, das Zeit- und Rhythmusgefühl und das periphere Sehvermögen fördert,
- ✓ günstige Voraussetzungen für motorisches und kognitives Lernen schafft, da beide Gehirnhälften aktiviert werden,
- ✓ beide Großhirnhälften und das Kleinhirn gleichermaßen beansprucht und daher der ideale Ausgleich bei vorwiegend verstandesmäßiger Tätigkeit ist ,
- ✓ durch ungefährliche Übungen auch auf engstem Raum möglich ist,
- ✓ in Lernpausen die Konzentration steigert,
- ✓ beim Jonglieren keine Verlierer gibt und der wichtigste Konkurrent man selbst ist,
- ✓ sich in der Schule auch in Projekten wie der ‚Bewegten Pause‘ leicht einsetzen lässt (Vgl. <http://bewegungundsport.eduhi.at/index.php?artikel=1&kthid=10805>, 2008).

Wir wissen, dass die Gestaltung des Lernumfeldes das Lernen selbst beeinflusst. Der Lebensraum Schule und die Pausenräume müssen daher benutzerorientiert

aufbereitet werden. Wird die Schule als Lern-, Lebens- und Erfahrungsraum gesehen, so kann sie nicht ein reiner ‚Aufbewahrungsort für Schüler/innen‘ sein. Wir sind der Überzeugung, dass eine aktive Pause die Selbsttätigkeit der Schüler/innen fördert, das soziale Miteinander aufbaut, das Selbstvertrauen stärkt, das Tragen von Eigenverantwortung unterstützt und zur Sicherheitserziehung beiträgt. (Vgl. Holzinger/Mauerer: Reflective Paper: Schulprogramm – ‚Bewegte Pause‘, Dezember 2007, S 3 - 7)

Einerseits aufgrund der positiven Erfahrungen, die die Koordinatoren/innen mit den Bewegungsaktivitäten im Aktionsjahr 2006/2007 bei den Schülern/innen gemacht hatten und andererseits aufgrund unseres Wissens, wie Bewegung das Lernen beeinflusst, entschlossen sich Hemma und ich, eine Initiative Richtung ‚Bewegter Pause‘ zu starten.

Unser Ziel war, die ‚Bewegte Pause‘ als fixen Bestandteil an unserer Schule installieren. Alle Maßnahmen, die wir in Folge setzten, sollten uns diesem Ziel näher bringen.

4. Impulse der Initiatorinnen

4.1. Erstellung einer Projekt-Umwelt-Analyse

Um die bestehende Situation im Kollegium genauer zu durchleuchten und um das Thema für uns zu strukturieren, beschlossen wir, eine PUA durchzuführen.

Diese ergab, dass von dreizehn klassenführenden Lehrer/innen zwei die ‚Bewegte Pause‘ praktizierten. Diese Kollegen/innen der Tiefparterreklassen boten den Schüler/innen in den Klassen verschiedene Spielmaterialien und Möglichkeiten für Bewegungsspiele am Gang. Dafür planten sie fünfzehn Minuten ein. Anschließend hatten die Kinder noch zehn Minuten Zeit, ihre Jause zu essen.

Im Erdgeschoß und im ersten Stock waren acht Klassen. Die Klassentüren standen offen und die Schüler/innen spielten oder tobten am Gang und in der Aula. Die Schüler/innen in der Klasse aßen ihre Jause, spielten Karten oder am Computer. Ein/e Kollege/in im Erdgeschoß bot gezielt Pausenspiele in der Klasse und am Gang an. Ein/e

Kollege/in im ersten Stock verbrachte die Pause mit ihren Schüler/innen. Diese duften nicht nur in der Klasse, sondern auch im Vorraum zum Stiegenhaus spielen.

Die klassenführenden Lehrer/innen und die anderen Lehrer/innen hielten bei einem großen Tisch am Gang ihre Kaffee- und Kuchenpause. Wurde es am Gang zu laut und zu wild, so wurden die Schüler/innen in die Klasse zurückgeschickt. Stieg der Lärmpegel in der Klasse zu sehr an, so sorgten die Kolleg/innen meist durch scharfe Zurechtweisungen wieder für Ruhe und Ordnung.

Im zweiten Stock standen zwei von drei klassenführenden Lehrer/innen der ‚Bewegten Pause‘ sehr distanziert bzw. ablehnend gegenüber. Dies zeigte sich einerseits darin, dass sie ihre Stimme ‚von oben‘ erklingen ließen, wenn der Lärmpegel im Stiegenhaus stieg, andererseits aber auch, dass ihre Schüler/innen ‚Sitzpausen‘ verbrachten und nur aus der Klasse gingen, wenn sie zur Toilette mussten. Der/die dritte Kollege/in war der Überzeugung, dass ihre ‚schwierigen‘ Schüler/innen durch zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten noch aggressiver würden und es dadurch zu weiteren Konflikten käme.

Immer wieder kam es vor, dass die fünfzehn Minuten-Pause auf fünfundzwanzig Minuten ausgedehnt wurde, was wiederum unserem Chef ein ‚Dorn im Auge‘ war. Er kam dann mit mehr oder weniger wichtigen Dingen, um mit seiner Präsenz auf das Pausenende hinzuweisen. Dies wurde jedoch im Kollegenkreis fast immer ignoriert.

Bei sehr schönem und warmem Wetter nutzte ca. die Hälfte der klassenführenden Lehrer/innen den Schulhof als Pausenaufenthalt. Die Pausen dauerten hier bis zu dreißig Minuten mit der Begründung, die Schüler/innen müssten die Straßenschuhe an- und ausziehen, die Jause essen und auch die Möglichkeit haben sich zu bewegen. Nur drei Kollegen/innen nutzten den Schulhof so gut wie nie, da er für sie nicht akzeptabel ist.

Unser Pausenhof ist eine große Wiese, mit einem halb zerlegten Fußballtor, verrosteten, teilweise gefährlichen Klettergerüsten und wackeligen, bzw. unbenutzbaren Sitzbänken. Ein Restaurierungsvorschlag mit dem Ankauf von Spielgeräten, die auch abgesperrt aufbewahrt werden können, sowie entsprechende Sitzgelegenheiten beim Essen der Jause und als Ruhezone, leitete der Leiter unserer Schule bereits im Jahre 2004 in einem Antrag an das Magistrat weiter. Bis heute sind keine Verbesserungsmaßnahmen geschehen, da es an finanziellen Ressourcen fehlt.

In der kalten Jahreszeit und an Regentagen haben die Schüler/innen somit nur die Klasse und in wenigen Ausnahmefällen den Gang als Bewegungsraum zur Verfügung.

Den Turnsaal teilt sich unsere Schule mit der Allgemeinen Sonderschule. Diese benutzt ihn während der großen Pausen für Ballspiele, jedoch meist ohne Aufsicht durch die Lehrer/innen.

Aufgrund dieser Bestandsaufnahme kamen wir zur Ansicht, dass wir bei einigen Kolleg/innen eine Bewusstseinsweiterung bezüglich der Notwendigkeit von Bewegung in der Pause bewirken müssen.

Außerdem wurde uns klar, dass die Pause von derzeit fünfzehn auf fünfundzwanzig Minuten verlängert werden muss, wenn für alle Schüler/innen Zeit zum Essen und zum Bewegen sein soll. Die fehlenden zehn Minuten könnte man erhalten, wenn man die kurzen Pausen nur als Klopausen ansieht oder den Unterrichtsbeginn um zehn Minuten vorverlegt.

Weiters erfordert eine gut funktionierende ‚Bewegte Pause‘ eine durchdachte Pausen- und Aufsichtsregelung. Die Erstellung eines Aufsichtsplanes wäre unumgänglich. Nur so könnten sich ‚freigestellte‘ Lehrer/innen auch entspannen und regenerieren.

Es müssten auch Überlegungen und gemeinsame Vereinbarungen bezüglich der Pausengestaltung getroffen werden. Nur wenn hier alle teilnehmenden Lehrer/innen mitmachen, werden diese auch von allen bereitwillig umgesetzt.

Es wurde uns auch bewusst, dass die Materialkosten für die Anschaffung von Bewegungsspielen für den Gang und Spiele für die Klassen abgedeckt werden müssen. Dies erfordert Anfragen beim Elternverein, das Auftreiben von Sponsoren und das erschließen von Materialquellen durch engagierte Kolleg/innen und Eltern (Vgl. Holzinger/Mauerer: Reflective Paper: Schulrecherche – ‚Bewegte Pause‘, Juni 2007, S 3 - 5).

4.2. Durchführung einer Mind Map im Kollegium

Anfang April 2007 stellten wir unsere Idee einer ‚Bewegten Pause‘ dem Schulleiter vor. In der Konferenz vom 11. April erklärten wir die Wichtigkeit aus pädagogischer und psychologischer Sicht dem Kollegium. Wir brachten zum Ausdruck,

dass sich die Schüler/innen in der Pause entspannen, geistig, seelisch und körperlich erholen sollten. Bei einer ganz anders gelagerten Tätigkeit erfahren sie einen Ausgleich zum Unterricht. Es sollte aber auch ein Freiraum sein, der den Schüler/innen Gelegenheit zu selbst bestimmten Spielen gibt. Dabei muss die Chance bestehen, mit Kindern von anderen Klassen in Kontakt zu treten. Wir betonten ausdrücklich, dass die ‚Bewegte Pause‘ für uns keinesfalls ein unkontrolliertes Toben mit viel Lärm sei (Vgl. Mundigler 6/ 2003, S 4).

Anschließend ersuchten wir unsere Kollegen/innen in Form einer Mind Map alle Gedanken, Ideen und Bedenken sowie Schwierigkeiten zu diesem Thema aufzuschreiben. Wir entschlossen uns zu dieser Methode, weil wir auf diese Art viele Informationen frei sammeln konnten. Das Reden untereinander war nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. Dadurch entstanden sicher manche zusätzlichen Überlegungen. Diese konnten nicht, wie es sonst bei Konferenzen schon vorkam, durch spontane, mit viel Nachdruck vorgebrachte, kritische Anmerkungen sofort wieder gebremst werden.

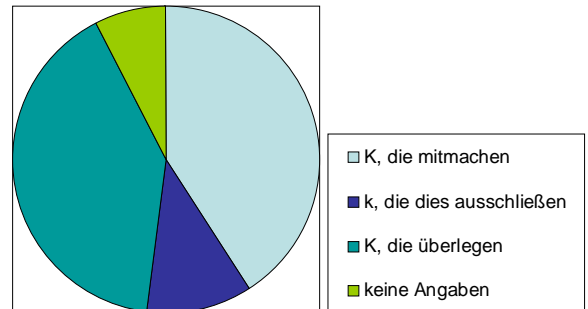
An dieser Recherche nahmen siebenundzwanzig Kollegen/innen, darunter dreizehn klassenführende Kollegen/innen teil. Aufgrund der eingebrachten Ideen sahen wir, dass die Klasse als Ruhezone und der Gang für Bewegungsmöglichkeiten genutzt werden soll.

Die Kollegen/innen wünschten sich für die Klasse Rätsel-, Karten-, Brett-, Gesellschafts- und Magnetspiele, Bau- und Magnetsteine sowie Bücher für die Lesecke. Auf dem Gang sollten Tischfußball und Tischtennistische, sowie Rollbretter und Pedalos zur Verfügung stehen. Auch Hüpf- und Softspiele wurden genannt. Weiters sollte im Turnsaal eine Kiste mit Ball- und Softspielen für die ‚Bewegte Pause‘ bereit stehen. Der Schulhof sollte als Abenteuerspielplatz mit einer Kletterwand, Balanciermöglichkeiten, Rutschen, Tunnels und Schaukeln umgestaltet werden. Am Asphalt könnten zusätzlich noch Hüpfspiele aufgemalt sein.

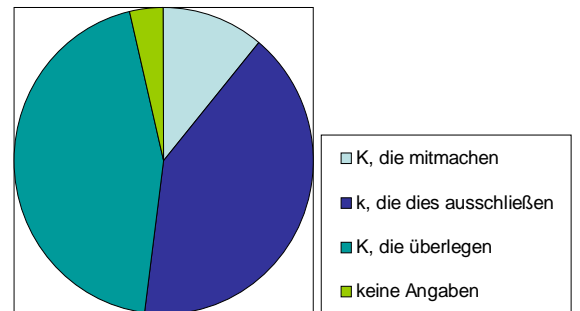
Einige Kollegen/innen machten sich bereits Gedanken über die Organisation und die Regelung der Aufsicht. Auch zur Sicherheit, zum Lärmpegel und ob die Bedürfnisse der Kollegen/innen berücksichtigt werden, wurden Überlegungen angestellt.

Anhand der weiterer Angaben konnten wir sehen, dass von siebenundzwanzig Kollegen/innen

elf an der ‚Bewegten Pause‘ teilnehmen würden, drei Kollegen/innen schlossen dies aus, elf Kollegen/innen überlegen noch und zwei Kollegen/innen machten keine Angabe.



Das Interesse, an einem Arbeitskreis aktiv mitzuwirken, hatten von siebenundzwanzig Kollegen/innen drei, elf Kollegen/innen schlossen dies aus, zwölf Kollegen/innen könnten sich das vorstellen und ein/e Kollege/in machte keine Angabe.



Mit diesen Erkenntnissen gingen wir zum Leiter unserer Schule und überlegten gemeinsam weitere Maßnahmen. Eine Internetrecherche ergab, dass bereits zwei Welscher Schulen die ‚Bewegte Pause‘ praktizieren. Wir riefen in der Direktion einer der beiden Schulen an und stellten der Leiterin der Schule unser Vorhaben vor. Wir baten sie, uns ihre Erfahrungen mit diesem Projekt mitzuteilen.

Von der Multiplikatorin für Bewegung und Sport im Bezirk Wels Stadt, die an dieser Schule das Projekt leitet, wurden wir zur Hospitation eingeladen. Sie zeigte uns Materialien für Bewegungsmöglichkeiten auf dem Gang und im Schulhof. Sie gab uns Tipps für die Materialbeschaffung, erklärte uns Organisationspläne und machte uns auf ‚Stolpersteine‘ wie

- ✓ zu schnell vorgehen,
- ✓ zuviel von den Kollegen/innen erwarten oder
- ✓ zu vergessen, die Schüler/innen und die Eltern mit einzubeziehen,

aufmerksam. Außerdem sagte sie zu, bei der nächsten Konferenz an unserer Schule über das Thema ‚Bewegte Pause‘ zu referieren.

Am 30. Mai 2007 teilten wir unseren Kollegen/innen in einer Konferenz das Ergebnis der Auswertung der Mind Maps in Form einer Power Point Präsentation mit. Dann zeigte die Multiplikatorin für Bewegung und Sport einen kurzen Film zur ‚Bewegten

Pause', bevor sie über eigene Erfahrungen berichtete. In der anschließenden Diskussionsrunde konnten die Kollegen/innen noch Fragen zum Thema stellen.

Anfang Juni stellten wir das Projekt dem Obmann des Elternvereins vor. Dieser fand Gefallen daran. Er erklärte sich bereit, finanzielle Mittel zur Verfügung zu stellen und beim Finden von Sponsoren behilflich zu sein (Vgl. Holzinger/Mauerer: Reflective Paper: Schulrecherche – ‚Bewegte Pause', Juni 2007, S 13 - 22).

4.3 Maßnahmen von Schulbeginn bis Neujahr

Bereits am 20. August 2007 trafen Hemma und ich uns in Thalheim, um weitere Schritte zu überlegen und zu planen. Am 21. September besprachen wir mit dem Leiter unserer Schule die weitere Vorgehensweise. Er äußerte Bedenken darüber, dass wir durch unser Vorhaben, die kurzen Pausen nur mehr als Klopausen zu sehen, die Bewegungsmöglichkeiten der Schüler/innen stark einschränken. Weiters forderte er, dass wir einige Kollegen/innen überreden müssten, ihren Unterricht bewegungsfreundlicher zu gestalten, damit die ‚Bewegte Pause' sinnvoll ist.

Am 4. Oktober 2007 luden wir alle Kollegen/innen zu einem Orientierungstreffen ein. Auch hier fanden wir keinerlei Unterstützung durch unseren Chef. Trotz allem waren wir mit dem Besprechungsergebnis sehr zufrieden.

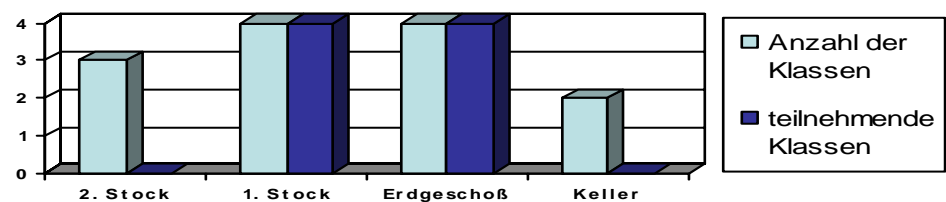
Folgende Punkte wurden vereinbart:

- ✓ Die ‚Bewegte Pause' soll an drei Tagen der Woche sein.
- ✓ Sie soll fünfundzwanzig Minuten dauern.
- ✓ Die ersten fünfzehn Minuten sind für Bewegung vorgesehen, dann sollen zehn Minuten Zeit sein zum Essen der Jause sein.
- ✓ Die Klassenräume dienen als Ruhezone, die Gänge sind für gemäßigte Bewegung mit entsprechendem Material vorgesehen.
- ✓ Eine Kollegin wird probeweise eine Gruppe von Schüler/innen 1 – 2mal pro Woche im Turnsaal beaufsichtigen.
- ✓ Die Pausenaufsicht soll auf alle klassenführenden Lehrer/innen und andere Lehrer/innen aufgeteilt werden.
- ✓ Es wurden ein Arbeitskreis für Materialauswahl und –anschaffung sowie ein Arbeitskreis für Sponsoring gegründet.

- ✓ Im Anschluss an die Konferenz am 17. Jänner werden von allen teilnehmenden Lehrer/innen gemeinsam ‚Verhaltensvereinbarungen für die Pausengestaltung‘ erstellt.
- ✓ Der Probelauf der ‚Bewegten Pause‘ soll in der darauf folgenden Woche starten.
- ✓ Es sagten acht von dreizehn klassenführenden Lehrern/innen zu, an der ‚Bewegten Pause teilzunehmen.

Die klassenführenden Lehrer/innen aus dem ersten Stock und dem Erdgeschoß machen mit. Eine Kollegin aus dem zweiten Stock wartet Ergebnisse ab, die anderen zwei arbeiten am Projekt ‚Soziales Lernen‘. Die zwei Kollegen/innen aus dem Keller, die bereits das zweite Jahr die ‚Bewegte Pause‘ umsetzen, wollen zu

Schulbeginn
2008 in das
Projekt
einsteigen.



- ✓ Jeweils im Anschluss an die einmal im Monat stattfindenden Konferenzen soll das Projekt gemeinsam evaluiert werden.
- ✓ Der Schulhof soll erst in einer zweiten Phase – zu Beginn des Schuljahres 2008/09 – in Angriff genommen werden.
- ✓ Im Konferenzzimmer wird eine Informationsmappe zum gesamten Projekt aufgelegt und von den Initiatorinnen ständig erweitert und aktualisiert.

In der Konferenz vom 8. Oktober 2007 bekam der Arbeitskreis für Materialauswahl und Anschaffung 2000 € an Geldmittel zugesagt. Sogleich setzten wir uns mit der Multiplikatorin für Bewegung und Sport in Verbindung. Mit ihrer Unterstützung und unter Bedachtnahme der Wünsche der Kollegen/innen aus der Befragung im April 2007 stellten wir eine Auswahl an Bewegungsspielen für den Gang zusammen. Wir gestalteten für jedes Stockwerk ein Plakat, auf dem die zugeweilten Materialien abgebildet waren und hängten es im Konferenzzimmer auf. Bei den meisten Kollegen/innen fand die Materialauswahl großen Zuspruch. Zwei Kollegen/innen fragten jedoch: ‚Ist das wirklich notwendig?!‘ (FTB 22. 10. 2007)

Am 23. November trafen die letzten bestellten Materialien ein. Ich packte sie aus, legte Inventarlisten an und verteilte die Bewegungsspiele auf das Erdgeschoß und den ersten Stock.

5. Hypothesen und Indikatoren

Um weitere zielführende Maßnahmen setzen zu können, stellten wir folgende Hypothesen auf:

- ✓ Durch eine schulinterne Veranstaltung besteht die Möglichkeit sich mit sachlichen Informationen auseinander zu setzen. Ein erweitertes Wissen über den Zusammenhang von Bewegung und Lernen hilft das Projekt eher als sinnvolle Pausengestaltung zu sehen.
- ✓ Wenn es gelingt, dass alle teilnehmenden Klassenlehrer/innen gemeinsam Verhaltensregeln für die Pausengestaltung ausarbeiten, dann werden sie diese auch bereitwillig umsetzen.
- ✓ Wenn es gelingt, die Verantwortung für die Pausenspiele auf mehrere Kollegen/innen aufzuteilen, wird auch von der Aufsicht auf größere Sorgfalt mit den Materialien geachtet.
- ✓ Durch eine geregelte Aufsichtspflicht entsteht für die Kollegen/innen mehr Freiraum an den anderen Tagen.
- ✓ Wenn es gelingt im Schulhof Möglichkeiten für Bewegungsspiele zu schaffen, dann werden noch mehr Klassen bereit sein ihn zu nutzen.

Die Fortschritte eines Projekts müssen durch Indikatoren sichtbar gemacht werden (Vgl. Bruce, Langdon: 2000, S 20). So sollte sich der erfolgreiche Probelauf der ‚Bewegten Pause‘ folgendermaßen zeigen:

- ✓ Die Bereitschaft sich mit weiteren Informationen zur ‚Bewegten Pause‘ auseinander zu setzen, zeigt sich darin, dass 80 % der Kollegen/innen bereit sind an der schulinternen Fortbildung ‚Bewegtes Denken – Bewegtes Lernen‘ teilzunehmen.

- ✓ Die gemeinsame Erarbeitung der Verhaltensregeln soll dazu dienen, dass alle beteiligten Lehrer/innen diese auch konsequent umsetzen.
- ✓ Die Verantwortung für Wartung der Pausenmaterialien wird freiwillig abwechselnd übernommen und stellt damit für Einzelne keine große Belastung dar.
- ✓ Die Regelung der Aufsichtspflicht wird von zwei Drittel der Kollegen/innen als entlastend empfunden.
- ✓ Das Aufstellen einer Kletterwand, das Aufmalen von Hüpfspielen am Asphalt und die Bereitstellung einiger Spiele machen den Schulhof für alle Lehrer/innen attraktiver und sie gehen mit der Klasse bei Schönwetter in den Hof.
- ✓ Wenn die Kollegen/innen positive Erfahrungen im Probelauf der ‚Bewegten Pause‘ sammeln können, werden diese auch im nächsten Schuljahr bereit sein, wieder aktiv mitzumachen.

6. Weiterführende Schritte

In den monatlichen Konferenzen wurden alle Kolleginnen, der Kollege und der Schulleiter über die weiteren Schritte von uns informiert. So wurden die inzwischen angekauften Materialien bei der Konferenz im Dezember vorgestellt. Für die nächste Konferenz am 17. Jänner 2008 wurde angekündigt, dass wir uns zu den Verhaltensvereinbarungen Gedanken machen wollten.

6.1 Diverse Konferenzen und Organisationstreffen

6.1.1. Organisationstreffen im Jänner

Je besser die Kommunikation, desto reibungsloser der Projektverlauf. Jeder muss Zugang zu den erforderlichen Projektinformationen haben und die Kommunikation in

beide Richtungen muss durch gegenseitiges Zuhören und Feedback gewährleistet sein (Bruce, Langdon: 200, S 54). Aus diesem Wissen heraus war es uns wichtig den regelmäßigen Informationsfluss über das Projekt aufrecht zu halten.

Am Anfang des Schuljahres waren uns die gesamten Termine für die monatlichen Konferenzen bekannt gegeben worden. So planten wir die nächsten Schritte für die Konferenz Mitte Jänner. Dieser Termin wurde jedoch wegen fehlender Besprechungspunkte durch den Leiter kurzfristig abgesagt. Stattdessen gab es für die Klassenlehrer nur ein kurzes Meeting am nächsten Tag nach dem Unterricht. Bei dieser Gelegenheit schlugen wir dann auch einen neuen Termin für ein Treffen zur ‚Bewegten Pause‘ am 24.Jänner 2008 vor. Für diese Besprechung planten wir

- ✓ Erarbeitung wichtiger Verhaltensregeln für Schüler/innen
- ✓ Welche Sanktionen gibt es bei Verstoß gegen diese Regeln?
- ✓ Aufsichtsfrage für die Lehrkräfte klären
- ✓ Veränderung der Pausenzeiten besprechen
- ✓ Verantwortung für Materialverwaltung in den Stockwerken festlegen
- ✓ Pausenort für Lehrer/innen außerhalb der Aufsichtspflicht definieren

Das Treffen zur Verhaltensvereinbarung fand wie geplant statt. Es nahmen daran zehn Kolleginnen und der Schulleiter und die beiden Organisatorinnen teil.

Helga hatte eine Literaturliste zum Thema *Bewegung* zusammengestellt und in der Info-Mappe zur ‚Bewegten Pause‘ im Konferenzzimmer eingefügt. Diese Liste wurde angekündigt, damit jede/r, die/der Interesse hatte, sich weiterführend informieren konnte. Sie wies auch auf einen PI-Kurs zum Thema ‚Bewegtes Denken – bewegtes Lernen‘ mit Peter Klein hin. Der Leiter wollte klären, ob diese Veranstaltung als SCHILF an unserer Schule angeboten werden könnte. Uns war wichtig, dass die Bedeutung von Bewegung im Schulalltag immer wieder hervorgehoben wurde. Dies sollte jedoch nicht nur durch uns, sondern immer wieder auch durch Experten geschehen.

Wir einigten uns darauf mit der ‚Bewegten Pause‘ am 12. Februar 2008 zu starten. Dafür wurden folgende Punkte erarbeitet und festgelegt:

- Die ‚Bewegte Pause‘ sollte jeweils am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag jeder Woche durchgeführt werden.

- Für jeden Mittwoch stellte sich ein Kollege für den Turnsaal zur Verfügung. Je zwei Kinder pro Klasse pro Woche sollten dafür vom Klassenlehrer ausgewählt werden.
- Die Pausenzeiten wurden für diese drei Tage von 9.40 bis 10.05 Uhr abgeändert.
- Die Aufsicht am Gang sollte durch eine/n Lehrer/in im Keller und zweiten Stock, bzw. zwei Lehrer/innen im Erdgeschoß und ersten Stock (da hier jeweils vier Klassen zu beaufsichtigen sind) erfolgen.
- Die Klassenlehrer/innen machen die Einteilung, wer wann wo sein darf.
- Die Aufsicht in den Stockwerken wird von den betroffenen Kollegen/innen selbst organisiert und öffentlich ausgehängt.
- In jedem Stockwerk gibt es eine/n Kollegen/in, der/die für eine bestimmte Zeit für die Kontrolle und Verwaltung der Materialien zuständig ist.
- Vor dem Start der ‚Bewegten Pause‘ sollten von den Gängen nicht benötigte Tische und Sofas entfernt werden, um genügend Platz für gemäßigte Bewegung zu ermöglichen.
- Der leere Klassenraum neben der Direktion wurde als Aufenthaltsort für die Lehrer/innen vorgeschlagen. Eine Kollegin erklärte sich auch bereit ihn etwas wohnlicher zu gestalten und entsprechend der Jahreszeit zu dekorieren.
- Überlegungen und Vereinbarungen bezüglich der Pausengestaltung wurden gemeinsam wie folgt festgelegt:

Überlegungen und gemeinsame Vereinbarungen

bezüglich unserer Pausengestaltung

Für SchülerInnen:

- Sorgsamer Umgang mit Materialien.
Jede/r Schüler/in räumt die Materialien dorthin zurück, wo er/sie sie weggenommen hat.
- Der/Die Klassenlehrer/in **trägt** mit den SchülerInnen **im Plan ein**, wo sie sich aufhalten.
- Räumlichkeiten werden während der Pause **nicht gewechselt!**
Jede/r Schüler/in bleibt dort, wofür er/sie sich entschieden hat.
- Die Klassenräume sind Ruheräume.

Für LehrerInnen:

- Pausenordnung:
9.40 – 9.55 Uhr: Bewegung
9.55 – 10.05 Uhr: Jause essen
Aufsicht bitte **pünktlich** beginnen und rechtzeitig beenden.
Beim Jausnen beaufsichtigt der/die Lehrer/in, der/die die 3. Einheit hält, die SchülerInnen.
Die kurzen Pausen einarbeiten, den SchülerInnen aber Trinken und Klobesuch erlauben.
- **Konsequenzen** bei Regelverstößen einfordern:
 - 5 min ‚Auszeit‘
 - Bei Rauferei: 1 Woche Gangverbot!

- Alle betroffenen Kollegen/innen baten wir auch Anregungen, Wünsche oder Schwierigkeiten in der Mappe ‚Bewegte Pause‘ unter *Rückmeldungen* einzutragen.
- Die nächste Besprechung sollte wiederum bei der Konferenz im März stattfinden.

6.1.2. Kurzinfo bei der Konferenz im Februar

Helga hatte eine Organisationsfolie für die Klassen und die Gangaufsicht erstellt und diese am PC im Konferenzzimmer abgelegt. Außerdem hatte sie für jeden Schüler eine Wäscheklammer besorgt und im Konferenzzimmer zur Entnahme für die Klassenlehrer aufgelegt. In der Konferenz wies sie darauf hin und erklärte nochmals die Handhabung. Letztendlich druckte sie sogar für jede Klasse die Einteilungsvorlage aus. Ebenso gaben wir einen Zwischenbericht zum Thema Sponsoring. Zum Inhalt gibt es eine genauere Beschreibung im Kapitel: Arbeitskreis Sponsoring.

In der Zwischenzeit hatte unser Leiter nach dreimaligem Nachfragen auch einen Termin für die SCHILF ‚Bewegtes Denken – bewegtes Lernen‘ mit Peter Klein vereinbart und so wurde diese Fortbildung für den 3. April 2008 angekündigt.

6.1.3. Besprechung bei der Konferenz im März

Zu diesem Zeitpunkt hatten wir bereits drei Wochen hindurch die ‚Bewegte Pause‘ durchgeführt. Daher planten wir für dieses Treffen eine kurze Gesprächsrunde. In der Mappe hatte nur ein Kollege eine Anmerkung zur Lösung des Problems ‚pünktlicher Pausenbeginn‘ eingetragen. Ansonsten gab es keine schriftlichen Vermerke, wohl jedoch mündlichen Austausch in den Pausen mit mir. In diesen Gesprächen wurde beispielsweise das überraschend gute Funktionieren der Bewegung am Gang betont, es wurde vermerkt, dass der Lärmpegel niedrig blieb und die Kinder sich weitgehend an die Regeln hielten.

So stellten wir in der Konferenz nochmals die Frage nach Anregungen, Wünschen oder weiteren Vorschlägen, die wir notierten:

- Was machen wir in der warmen Jahreszeit?
- Wie wird die Aufsicht im Schulhof organisiert?

- Am Asphalt im Schulhof sollen Spiele aufgemalt werden.
- Wird noch Material kommen?
- Wo können die Spiele im Schulhof aufbewahrt werden?

Das Aufmalen von Spielen wurde stark befürwortet, so baten wir um Skizzen für solche Spiele. Leider wollte niemand eine entsprechende Vorlage anfertigen.

Auf die Frage, ob noch Material kommen würde bejahten wir, erhielten aber keine konkreten Vorschläge oder Wünsche.

Für die Aufbewahrung der Spiele im Schulhof kam der Vorschlag die ehemalige Garage des pensionierten Schulwerts dafür zu verwenden. Der Schulleiter wollte klären, ob dies möglich wäre. Da er jedoch darauf vergessen hatte, suchte ich das Gespräch mit unserem neuen Schulwart, der bei vielen Kolleginnen als unfreundlich und arrogant gilt. Wir besprachen die Möglichkeiten, wo wir Materialien sicher verstauen könnten und fanden auch einen Platz, an dem wir eine Kiste mit diversen Spielgeräten aufbewahren konnten. Er war sehr freundlich und erschien mir äußerst kooperativ. Drei Materialkisten aus Holz und versehen mit Rollen wurden bereits beim Magistrat für die Aufbewahrung der Spielgeräte am Gang angefordert. Da wir diese bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht erhalten hatten, wurde gleich eine vierte Kiste dazu bestellt.

6.1.4. Konferenz im April

In diesem Monat wurde keine Konferenz abgehalten. Das Eintreffen einiger Materialien vom Elternverein führte zu einigen persönlichen Gesprächen, in denen über Brauchbarkeit und Menge genörgelt wurde, die jedoch von uns nicht als sachliches Feedback gewertet werden.

Für diesen Monat war jedoch die Weiterbildungsveranstaltung zur 'Bewegten Pause' festgesetzt worden.

6.1.5. Konferenz im Mai

Da langsam das wärmere Wetter den Wunsch nach draußen zu gehen weckte, baten wir den Schulleiter wiederum um einen Tagesordnungspunkt um die

Schulhofbenützung in der ‚Bewegten Pause‘ zu klären. Es standen einige Diskussionspunkte zur Debatte, die wir vorstellten und zu denen wir am Ende der Diskussion versuchten einen Konsens zu finden. Dies gelang auch und probeweise trafen wir folgende Entscheidungen:

- Die Aufsichtspersonen des jeweiligen Tages und der einzelnen Stockwerke entscheiden, ob die ‚Bewegte Pause‘ im Haus oder im Hof abgehalten wird.
- Angezeigt wird diese Entscheidung mittels einer Uhr, die wir für jedes Stockwerk angefertigt und ausgehängt hatten.
- Jede/r Klassenlehrer/in bringt seine/ihre Kinder in den Schulhof und kann sich dann in *seine/ihre* Pause begeben.
- Jede/r Klassenlehrer/in entscheidet selbst, ob die Schüler/innen Straßenschuhe anziehen müssen.
- Die Klettergerüste sind für alle Schüler/innen verboten.
- Die Kinder werden am Ende der Bewegungszeit von der Aufsicht in die Klassen zurückgebracht, wo sie dann ihre Jause essen dürfen.
- Im Schulhof wird nicht gejausnet.
- Der Turnsaal steht nicht zur Verfügung, wenn das Wetter schön ist.

In dieser Phase des Projektes war es für uns auch an der Zeit eine erste Evaluierung vorzunehmen. Da es unser Ziel ist dieses Projekt einzuführen, um die Unterrichtsarbeit und die Entwicklung der gesamten Schule in sinnvoller Art und Weise weiterzuführen, wollen wir auch wissen, ob sich die Mühe lohnt. Altrichter, Messner und Posch formulieren in „Schulen evaluieren sich selbst“ drei Fragen, die es zu bedenken gibt:

- werden die Aktivitäten in der gewünschten Weise umgesetzt,
- führen sie zu den erhofften Resultaten und
- haben sie möglicherweise unerwünschte Nebenwirkungen?

(Vgl. Altrichter, Posch, Messner, 2004, S 13).

So hatten wir uns Gedanken gemacht in welcher Form wir uns Feedback einholen können, um den weiteren Entwicklungsprozess entsprechend steuern oder korrigieren zu können. Anhand der festgelegten Hypothesen und Indikatoren erstellten wir also einen Fragbogen für die Kollegen/innen. Dieser wurde ebenfalls in dieser Konferenz vorgestellt, erklärt und vom anwesenden Kollegium gleich ausgefüllt.

6.2. Aktionen in den Arbeitskreisen

Da das gesamte Projekt doch sehr arbeitsintensiv war, entschlossen wir uns die Arbeitskreise für Material und Finanzen zwischen uns aufzuteilen. Helga übernahm die Hauptverantwortung für die Materialauswahl, da sie als Sonderschullehrerin seit vielen Jahren erfolgreich mit Materialien im Unterricht arbeitet und somit viel Erfahrung in diesem Bereich mitbringt. Um die Finanzen und Kontakte zum Magistrat, Elternverein und eventuelle Sponsorenfirmen habe ich mich hauptverantwortlich gekümmert.

6.2.1. Arbeitskreis Materialien

Die Arbeit und die Ergebnisse aus diesem Arbeitskreis wurden ausführlich in dem Paper zur Schulentwicklung beschrieben. Hier soll nur erwähnt werden, dass Helga für ca. 2000 € Materialien für die ‚Bewegte Pause‘ eingekauft hatte. Diese wurden auf alle Stockwerke aufgeteilt. Im neuen Jahr 2008 sollten wir nochmals Geld vom Schulbudget erhalten. Leider hieß es zum gegebenen Zeitpunkt dann, dass andere wichtige Dinge Vorrang hätten und für dieses Projekt kein Geld mehr vorhanden sei.

Trotz der Bitte um Vorschläge für Hüpfspiele, die im Schulhof aufgemalt werden sollen, kamen keine Anregungen. So zeichnete Helga selbst mehrere Vorlagen für entsprechende Spiele, die vom Bruder des Elternvereinsobmannes demnächst aufgemalt werden sollten.

6.2.2. Arbeitskreis Sponsoring

Beim Planungstreffen im Oktober war niemand bereit in einem Arbeitskreis für Sponsoring mitzuarbeiten, da die Kolleginnen der Meinung waren, dass das Thema Finanzen in der Verantwortung des Schulerhalters liegt. Nur der Schulleiter wollte uns dabei unterstützen.

Vom Budget für Schul- und Unterrichtsmaterialien hatte Helga bereits Spiele und Geräte für die Bewegung am Gang eingekauft. Weiteres Geld war also nicht mehr vorhanden. Allerdings hatte der Leiter unserer Schule vor etlichen Monaten vom Elternvereinsobmann die Zusage erhalten, sich an der Neugestaltung des Schulhofs zu beteiligen. So sollte ein Beitrag für eine Kletterwand vom Elternverein kommen. Über die

Höhe war noch nicht gesprochen worden, da es noch keine konkreten Pläne und keinen Kostenvoranschlag gab. Der Leiter war unsicher, ob es sinnvoll wäre eine Kletterwand aufzustellen, ohne gleich den gesamten Schulhof zu sanieren, was ebenfalls seit mehreren Jahren im Gespräch war. Die Geräte im Schulhof sind sehr veraltet, rostig und für die Schüler und Schülerinnen zum Teil auch gefährlich (Lacksplitter, harter Untergrund). So gab es im Jahr 2003 Gespräche zwischen dem Schulleiter und dem Magistrat, es gab eine Begutachtung durch Sachverständige, die den Sanierungsbedarf auch feststellten. Ein Konzept dazu sollte von der Schule selbst erstellt werden. Ein Arbeitskreis hatte sich also am Jahresanfang 2004 Gedanken zu einem Konzept zur Schulhofsanierung gemacht und diesen Vorschlag im März 2004 schriftlich beim Magistrat vorgelegt. Bis zum heutigen Tag ist jedoch nichts geschehen.

Der Leiter war darüber frustriert und nun auch unschlüssig in Bezug auf die Investitionen für eine Kletterwand. Da er auch nicht sagen konnte, welches Etat der Elternverein für uns vorgesehen hatte, schlug ich ihm vor mich selbst mit dem Obmann in Verbindung zu setzen (FTB 10.10.2007). Da er sich für den Arbeitskreis zur Verfügung gestellt hatte, teilte ich ihm den Termin für das vereinbarte Treffen noch kurz vor Weihnachten mit dem Elternvereinsobmann mit. Er meinte jedoch dazu, dass ich dies auch alleine machen könnte

Elternarbeit ist Öffentlichkeitsarbeit und Teamarbeit. So hatten Helga und ich das Projekt ‚Bewegte Pause‘ bereits beim Schulforum im November den Eltern vorgestellt (Hopfgartner, Nessmann: 2000, S 76). Somit war bereits bekannt, dass es diese Initiative gab und Helga die Ansprechpartnerin für die Materialauswahl war und ich mich um die Sponsorgelder und ihre Verwendung kümmerte. Nach diesem Schulforum hatte ich auch schon beim gemütlichen Beisammensein in einem Lokal mit dem Obmann und zwei Vorstandsmitgliedern über dieses Vorhaben geplaudert. So konnten wir ein positives Klima aufbauen und durch den direkten Dialog hatte er schon wichtige Informationen zu unserem Anliegen.

Beim ersten Besprechungstermin mit dem Elternvereinsobmann erklärte ich ihm nochmals die Problematik mit dem veralteten Schulhof und ebenfalls schlecht ausgerüsteten Turnsaal unserer Schule und unserem Anliegen die ‚Bewegte Pause‘ vorerst einmal in den Gängen, dem Stiegenhaus und dem Eingangsbereich einzuführen zu wollen. In einem zweiten Schritt wollten wir nochmals beim Magistrat bezüglich Hof- und auch Turnsaalsanierung nachhaken. Die Idee, beim verantwortlichen Stadtrat zu

diesem Anliegen einen Termin zu vereinbaren, nahm er ganz begeistert auf. Da er bei der Stadt Wels im Personalbereich beschäftigt ist, wollte er selbst um einen Termin nachfragen und mich dann auch zu diesem Treffen begleiten um gemeinsam der Anfrage mehr Nachdruck verleihen zu können. Er teilte mir auch mit, dass der Elternverein zudem bereit wäre einen Teil der Kosten für eine Kletterwand zu übernehmen. Einen genauen Betrag wollte er noch nicht nennen.

Gleichzeitig sollte ich ihm eine Materialliste für Spiele, die in den Klassen und am Gang noch benötigt würden, zusammenstellen. Außerdem wurde ich zur ersten Elternvereinsitzung im neuen Jahr eingeladen, um auch den gesamten Vorstand über unser Projekt zu informieren und das Anliegen bezüglich Materialanschaffung vorzubringen. Diese Einladung nahm ich gerne an und erhielt bei diesem Treffen auch die Zusage, dass wir bei diesen Plänen Unterstützung erhalten würden.

Termin beim Magistrat

Bereits einige Tage später erhielt ich telefonisch die Mitteilung, dass der Obmann beim zuständigen Stadtrat noch Ende Jänner einen Termin hatte fixieren können.

Helga wollte mich zu diesem Treffen gerne begleiten und so erschienen wir zu Dritt zum Besprechungstermin. Nach einer ausführlichen Darlegung unserer Anfrage erklärte uns der Stadtrat, dass in Wels eine neue Schule gebaut und 2009 fertig gestellt werden soll. Dieses Projekt und einige noch dringendere Sanierungsaufgaben in unserer Stadt hätten vorerst Priorität und so könnten wir nicht vor 2010 mit irgendwelchen Aktionen an unserer Schule rechnen, Das Budget für die Schulen sei zu knapp und damit bis zu diesem Zeitpunkt ausgeschöpft. In einem zweiten Anlauf beschrieben wir nun die Idee zu einer Kletterwand als ersten Schritt in Richtung kindgerechte Schulhofgestaltung vor. Die Beteiligung des Elternvereins an den Kosten und der Wunsch ein möglichst rasches sichtbares Ergebnis für alle Beteiligten produzieren zu können, ließ den Stadtrat nochmals aufhorchen. Schlussendlich stimmte er zu, dass das Magistrat die Grabungs- und Handwerkskosten übernehmen würde, wenn der Elternverein ein Drittel der Anschaffungskosten übernehmen würde. Pläne und konkrete Arbeitsschritte sollten von uns kommen.

Pläne für eine Kletterwand

Bereits vor diesem Treffen hatte ich mir genaue Pläne für den Bau einer Schulkletterwand von einer befreundeten Direktorin besorgt und mich über ihre

Vorgehensweise erkundigt. Anhand dieser Unterlagen wurde dann bei der Elternvereinsitzung ein Mitglied des Kernteams, der Kontakte zur Firma Sport Eybl hat, damit beauftragt, sich bezüglich Klettergriffe zu informieren. Da ich von unserem Religionslehrer wusste, dass er sich mit kindgerechten Kletterwänden beschäftigt hatte, stellte ich den Kontakt zwischen den beiden her. Eine Absprache und ein Ideenaustausch erfolgten bereits.

Der Obmann des Elternvereins hatte mir gegenüber den Vorschlag gemacht, dass die Kletterwand beim Abschlussfest unserer Schule im Juni eingeweiht werden könnte. Da ich von ihm jedoch bis Ende April keine Informationen zu den Klettergriffen erhalten hatte, fragte ich telefonisch nach dem Stand der Dinge. Als Nächstes sollten die Pläne für die Kletterwand beim Magistrat abgegeben werden, damit der Bau zeitgerecht bis Mitte Juni fertig gestellt werden könne. Er wusste zu diesem Zeitpunkt noch nichts Genaues über die Griffe, bat mich jedoch ihm die Pläne vorbeizubringen. Da er den zuständigen Beamten am Magistrat ebenfalls gut kannte, wollte er ihm diese lieber selbst vorbei bringen. Die genaue Positionierung der Kletterwand sollte mit einem Sachverständigen und in Absprache mit dem Schulleiter festgelegt werden.

Materialanschaffung durch den Elternverein

Die Frau des Elternvereinsobmanns erklärte sich bereit, sich um verschiedene Pausenspiele zu kümmern. Die Liste, die Helga und ich erstellt hatten, hatte sie von ihrem Mann inzwischen erhalten. Da es sich jedoch um Sachspenden diverser Firmen handelte, erhielten wir letztendlich kaum etwas von unseren Wunsch-Vorschlägen und leider entsprach auch die Art der meisten Spiele nicht ganz unseren Vorstellungen. Obwohl eigentlich nur zwei Klassen Materialwünsche geäußert hatten, kam bei der Aufteilung dieser Spiele viel Kritik über das Wenige, was wir vom Elternverein erhalten hatten und dass es so lange gedauert hat, bis überhaupt etwas kam. Die Anfragen dieser beiden Klassen um Jonglierbälle konnten erfüllt werden.

6.3. Schulinterne Fortbildung , Bewegtes Denken – bewegtes Lernen'

Förderlich für die Weiterentwicklung einer Schule sind neben mehreren anderen Faktoren auch gute Fortbildungskurse (Schratz, Jakobsen, MacBeath, Meuret: 2002,

S 78). So war für den 3. April eine schulinterne Halbtagsveranstaltung zur Information und Motivation im Bereich Unterricht und Bewegung organisiert worden.

Vom Schulleiter erfuhren wir, dass sich vier Kollegen/innen in den Tagen vor der Konferenz für diese Veranstaltung abmelden wollten. Begründet wurde dies mit Arztbesuchen oder sonstigen wichtigen Terminen. Der Leiter deutete jedoch in allen Fällen darauf hin, dass es eine wichtige Fortbildungsveranstaltung sei, die für alle verpflichtend ist. Ein/e Kollege/in meinte laut seiner Aussage, dass er/sie dies alles schon wisse und ohnehin täglich praktiziere. Er/sie war der/die einzige, die überhaupt nicht zur Fortbildung kam. Zwei Kollegen/innen kamen verspätet und eine/r ging früher. Insgesamt hatten 24 Lehrer/innen inklusive dem Leiter und den beiden Initiatorinnen daran teilgenommen. Die Reaktionen auf die Ausführungen und die praktischen Anleitungen von Herrn Klein waren durchwegs sehr positiv. Eine Kollegin äußerte sich mir gegenüber so, dass dies seit langem wieder einmal eine gute Fortbildungsveranstaltung mit ausgewogenen praktischen und theoretischen Teilen gewesen sei. (FTB 4. 4. 2008).

Ich fuhr in der darauf folgenden Woche mit drei Kolleginnen auf Projektwoche. Auch dort wurde schon eines der gelernten Bewegungsspiele an die Kinder weiter gegeben und von diesen bei vielen Gelegenheiten begeistert gespielt.

7. Probelauf der ‚Bewegten Pause‘

Wir setzten uns das Ziel, die ‚Bewegte Pause‘ so vorzubereiten, dass sie mit dem Schuljahr 2008/09 installiert werden kann und dann als fixer Bestandteil unseres Schulprogramms gesehen wird.

Am 24. Jänner 2008 erstellten wir die Verhaltensvereinbarungen und legten fest, dass der Probelauf der ‚Bewegten Pause‘ am 6. Februar startet. Die verschiedenen Organisationspläne waren geschrieben und die Mitarbeiter des Arbeitskreises Materialanschaffung hatten die Materialien für die Bewegungsspiele auf das Erdgeschoß und den ersten Stock verteilt. Am 1. Februar meldeten jedoch drei Kollegen/innen Bedanken an, ob der Zeitpunkt günstig gewählt sei, da an diesem Tag doch Aschermittwoch ist und die Fastenzeit beginnt.

In der Konferenz am 6. Februar gab es für mich eine große Überraschung. Die drei Kollegen/innen, die noch Erfahrungen abwarten wollten stimmten zu, beim Probelauf mitzumachen. Dann erklärten sich noch die zwei Klassen, die bereits die ‚Bewegte Pause‘ praktizierten mit den Verhaltensvereinbarungen einverstanden. So kam es dazu, dass am 12. Februar der Probelauf mit allen Klassen startete (FTB 12.2.2008).

In unserer Schule wurde bereits vor Jahren das allgemeine Glockenzeichen für die Pausen abgestellt. So bemerkten wir gleich am ersten Tag der ‚Bewegten Pause‘, dass die meisten Uhren in unserem Schulhaus eine andere Zeit zeigten und es schwierig war, für alle gemeinsam mit der Pause zu starten. Ich ging daher zum Schulwart und fragte, ob es möglich wäre, die Schulglocke für den Beginn der Pause um 9.40 Uhr zu aktivieren. Er erklärte mir, ich müsse einen Antrag an das Magistrat stellen, die dann einen Elektriker anfordern, der die Schulglocke einstellt. Nach zwei Wochen hatte sich das Problem gelöst. Auch ohne allgemeines Pausenzeichen wurde rechtzeitig mit der Pause begonnen.

Damit wir einen Tag in der Woche den Turnsaal für Bewegungsspiele nutzen konnten, trafen wir eine Abmachung mit dem Leiter der Allgemeinen Sonderschule. Als wir das erste Mal den Turnsaal nutzen wollten, waren jedoch verschiedenste Geräte aufgebaut und wir mussten die Kinder wieder in die Klasse zurückschicken. Ich sprach daher noch einmal mit dem Leiter der Sonderschule. Ich brachte ihm ein wunderschönes Plakat auf dem stand, dass wir uns freuen, in Zukunft an jedem Mittwoch in der Pause den Turnsaal benutzen zu dürfen. Er hingte es im Besprechungszimmer auf. Seither gab es mit der Turnsaalbenutzung keine Probleme mehr.

Wir legten im Konferenzzimmer eine Mappe auf, in der alle Informationen zum Projekt gesammelt wurden. In dieser gab es auch einen Rückmeldebogen für jedes Stockwerk. Bis heute wurde jedoch nur ein Eintrag von einem/r Kollegen/in gemacht. Es gab jedoch vereinzelt Gespräche in den Pausen, wo mancher Wunsch geäußert oder Vorschlag gemacht wurde. Meine Aufforderung, diese Dinge bei der nächsten Konferenz gemeinsam mit allen zu besprechen, wurde bis jetzt leider nicht nachgekommen. So wurden die diversen Gesprächspunkte von uns aufgegriffen und in einer der folgenden Konferenzen besprochen.

Vom ersten Tag an hatten Hemma und ich das Gefühl, dass den Schülern/innen die ‚Bewegte Pause‘ großen Spaß bereitet. Wir waren der Auffassung, dass die Pause

ein Freiraum sein muss, den sie in erster Linie nach ihren Wünschen gestalten können. Die Schüler/innen sammelten dabei selbsttätig individuelle Spielerfahrungen, erlangten zusätzliche bewegungsorientierte Handlungsfähigkeiten und erfuhren die meist selbst organisierten Spielgelegenheiten daher besonders lustbetont (Vgl. Petzold R, 1/2008, S 6).

Die vom Arbeitskreis Materialauswahl angeschafften Bewegungsspiele fanden bei den Schüler/innen großen Anklang. Die Spiele, die meist geringe Belastungsintensität erforderten, brauchten keine besondere Erklärung oder Einführung. Viele Spiele wurden einfach erprobt und spielten sich so in die Herzen der Schüler/innen. Dabei wurde die Entwicklung der Spielfähigkeit angeregt. Weiters kam es zu vermehrten Kontakten mit Schülern/innen aus anderen Klassen und Schulstufen. Kinder unterschiedlichster Lernvoraussetzungen und Muttersprachen sowie Kinder mit speziellen Bedürfnissen (Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf) spielten gemeinsam, was wiederum das soziale Lernen förderte. Einige Spiele, die wir anboten, eigneten sich besonders für Kleingruppen oder Paare. Hier trat neben dem Ausgleich zum Unterrichtsgeschehen auch ein überaus positiver, sozialer Aspekt auf: sie übten sich im Umgang mit selbst aufgestellten Regeln.

7.1. Aktivitäten der Schüler/innen am Gang

Hüpfspiele boten den Schülern/innen viele Möglichkeiten ihren Spiel- und Bewegungsdrang auf lustvolle, ihren Fähigkeiten angepasste Art zu befriedigen. Auf kleinem Raum und ohne große Vorbereitung konnten eine Vielfalt von Bewegungsformen erprobt werden. Außerdem boten sie großen Freiraum für Kreativität.

Menschen in beinahe allen Kulturkreisen kennen das *Schnurspringen*. Ein altes, eher vergessenes Spiel, das einen sehr hohen Einfluss auf die Grundfertigkeiten Laufen, Hüpfen und Springen hat. Es fördert Ausdauer, Sprungkraft, Koordination und Rhythmusgefühl und stärkt obendrein die Knochenmasse und Knochendichte.

Es ließen sich viele Spielformen wie

- ✓ ‚Home Base‘(auf einer Stelle hüpfen),



- ✓ ‚Can-Can‘(abwechselnd langsam und schnell springen),
- ✓ ‚Jumping Jack‘(leichte Grätschsprünge),
- ✓ ‚Criss-Cross‘(mit Überkreuzen der Arme springen) oder
- ✓ ‚Eleven Jump‘(auf einem Bein mit Beinwechsel springen)

beobachten, die die Koordinationsfähigkeiten förderten (Vgl. Mundigler S, 6/2003, S 6).

Wir haben Kunststoffseile ausgesucht, da diese schwerer als Hanfseile sind und sich besser drehen lassen.

Gummitwist wurde auf verschiedenste Weise gespielt. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, spannten die Schüler/innen das Gummiband immer höher, so dass große Sprünge erforderlich waren. Auch eine Verengung der Beinstellung und somit eine Verkleinerung des mit den Füßen zu berührenden Trefferfeldes trug zur Erschwernis bei. Um einen bestimmten Rhythmus zu erzielen, wurde während der Sprünge oft ein Vers aufgesagt.



Bei diesem Spiel wurden vor allem die Geschicklichkeit, die Körperbeherrschung und das Rhythmusgefühl gefördert. Außerdem wurde im hohen Maße die Auge-Bein-Koordination geschult. Weiters war es notwendig, dass die Schüler/innen vorher gemeinsam die Regeln aushandelten (Vgl. http://www.eduhi.at/dl/Gummitwist_Unzeitig.pdf, 2008).

In der Praxis haben sich die extra breiten Gummibänder als sehr günstig erwiesen, da sie gut dehnbar sind und nicht am Bein einschneiden.



Grundlegende Motive der Bewegungssteuerung und wesentliche Elemente des Gleichgewichtstrainings sind die Balance zu finden, sie wieder zu verlieren, sie aufs Spiel zu setzen und sie wieder zu gewinnen. Der Umgang mit Balanciergeräten ermöglichte eine wichtige Wahrnehmungs- und Koordinationsförderung, denn eine differenzierte Wahrnehmung führt zu einem besseren Verständnis von Bewegungsgesetzen (Vgl. Mundigler: 6/2003, S 20).

Eines von vielen Primärbedürfnissen des Kindes ist den festen Boden zu verlassen, hinaufzusteigen um auf verlängerten Beinen zu balancieren und um sich fortzubewegen (Mundigler: 6/2003, S 17). Beim Gehen mit *Dosenstelzen* erfolgte neben der Gleichgewichtsschulung auch ein Training der Auge-Hand-Koordination. Vor allem bei jüngeren Schülern/innen waren die Dosenstelzen mit den rutschfesten Gummiringen sehr beliebt.



Auch der *Turnturtle* wurde oft verwendet. Durch die bloße Gleichgewichtsverlagerung nach links oder rechts setzte sich die Schildkröte in Bewegung. Die Übungen konnten in allen motorischen Entwicklungsvarianten (stehend, kniend, sitzend oder liegend) ausgeführt werden.

Beim *Balancierbrett* in Kreis- oder Sternform versuchten die Schüler/innen gemeinsam durch Verlagerung des Körpergewichtes die Holzkugeln in einer gefrästen Rille zu bewegen. Dies machte besonders viel Spaß, wenn man gemeinsam versuchte mit hoher Konzentration und viel Geschicklichkeit die Kugel gleichmäßig rollen zu lassen.



Die *Balancierstraße* eignete sich besonders gut für die Gleichgewichtsschulung. Sie besteht aus Halbkugeln, Kapseln, Schrägen, runden und flachen Tretern. Die Schüler/innen konnten sie nach Belieben aufbauen und jederzeit wieder leicht verändern. Im Spiel wurde der blaue Boden zu einem Gewässer, in dem es vor Krokodilen wimmelte. Die Treter stellten dann für die Schüler/innen die rettenden Inseln dar.

Die *Go-Go-Roller* sind Balanciergeräte in originellem Design. Die Fortbewegung erfordert Konzentration und Geschicklichkeit. Die Kinder bewegten sich durch wechselseitiges Treten und Lösen fort. Dabei wurden das Balanceverhalten und die Körperkontrolle geschult, die Beinmuskulatur, die Reaktion und die Bewegungssicherheit trainiert.



Anfangs konnte es wie bei den *Pedalos* hilfreich sein, wenn man eine/n Partner/in um die Hand als Unterstützung bat. Einige Schüler/innen erreichten im Umgang mit diesen Geräten so große Geschicklichkeit, dass es ihnen gelang, während der Fahrt Gegenstände zu balancieren hochzuwerfen und zu fangen.

Auch das Jonglieren, das den Schülern/innen das erste Mal in einem ‚Jonglierschnupperkurs‘ angeboten wurde, erfreute sich großer Beliebtheit. Das Jonglieren war ein spielerischer Weg, sich vielfältige motorische Grundtätigkeiten anzueignen. Es erforderte viel Konzentration und verbesserte die unterschiedlichen Fähigkeiten wie Ausdauer, Selbstbeobachtung, Auge-Hand-Koordination und das Rhythmusgefühl. Vor allem wurde aber auch die weniger geschickte Hand geschult.





Eine besondere Form des Jonglierens war das Spiel mit dem *Diabolo*, das eine sehr schnelle Reaktionsfähigkeit verlangt.

Ballspiele, meist eine der beliebtesten Pausenspiele der Schüler/innen, wurden von zwei Kolleg/innen mit großem Nachdruck abgelehnt. Sie waren der Ansicht, dass sie nicht zu den gemäßigten Bewegungsspielen zählen, die sich für den Gang eignen, da sie den Lärmpegel zu stark erhöhen.

So einigten wir uns im Arbeitskreis Materialanschaffung darauf, noch einige Geschicklichkeitsspiele der besonderen Art anzuschaffen.

Eines davon war ein *Wurfsoftspiel*, bei dem mit viel Geschicklichkeit ein Ring um einen Stock geworfen werden musste.

Ein anderes war ein *Ballfangspiel*, bei dem ein Softball, der sich an einer Schur befand, hochgeworfen und dann in einem Ring gefangen werden musste.

Auch *Frisbeescheiben*, die so genannten ‚fliegenden Untertassen‘, die von Elternvereinsmitglieder im Vorjahr aus Stoff genäht und von den Schüler/innen selbst bemalt wurden, kamen zum Einsatz. Die vielfältigsten Wurf- und Treffspiele konnte ich beobachten.



Gerne spielten die Schüler/innen auch mit dem *Käselochbrett*. Bei diesem Spiel, das die Konzentration förderte und die Auge-Hand-Koordination schulte, mussten sie versuchen, eine Scheibe mit Hilfe einer Schnur zu einem bestimmten Ziel zu befördern. Eine besonders große Herausforderung stellte es dar, wenn die Kinder versuchten, die Aufgabe zu zweit zu meistern.

Großer Beliebtheit bei Buben und Mädchen erfreut sich auch das *Tischfußball*, das im Tiefparterre aufgestellt ist und vor allem von den beiden Kellerklassen genutzt wird.

7.2. Aktivitäten der Schüler/innen in der Klasse

Obwohl die Klassen – trotz der Zusage des Elternvereins – nur mit wenigen Materialien ausgestattet wurden, verlief die ‚Bewegte Pause‘ meist ruhig und entspannt. Die Schüler/innen saßen oft in Grüppchen beisammen und unterhielten sich oder sie spielten



gemeinsam. Die jüngeren

Schüler/innen griffen gerne zu Bausteinen, zum Lego oder zu Steckspielen. Mit diesen Spielen trainierten sie vor allen ihre Konzentrationsfähigkeit, ihr räumliches Vorstellungsvermögen, ihre Auge-Hand-Koordination und ihre Ausdauer. Ältere Schüler/innen bevorzugten eher



Karten- und Gesellschaftsspiele, aber auch altbekannte Spiele wie ‚Knobeln‘, ‚Schiffchen versenken‘ oder ‚Stadt, Land, Fluss‘ konnte ich sehen. Diese Spiele förderten vor allem die sozialen Kompetenzen der Schüler/innen. Andere suchten sich ein ruhiges Plätzchen in der Lesecke und schmökerten in den Büchern der Klassenbibliothek. Einige Kollegen/innen boten ihren Schüler/innen auch Computerspiele an. Nur ganz selten setzten hier Lehrer/innen Maßnahmen aufgrund dessen, weil es zu laut wurde oder weil es zu Streitereien kam.

7.3. Aktivitäten der Schüler/innen im Turnsaal

Seit Beginn des zweiten Semesters nutzten wir in der kalten Jahreszeit und bei Schlechtwetter wöchentlich einmal den Turnsaal für die ‚Bewegte Pause‘. Jeweils zwei Schüler/innen jeder Klasse konnten an einem Mittwoch ihre Pause dort verbringen. Dabei spielten Vorschulkinder gemeinsam mit Schülern/Innen aller vier Grundschulklassen.



Hier bot der Kollege, der Aufsicht hielt, beispielsweise Ballspiele an. Manche spielten allein mit dem Ball, indem sie ihn prellten, andere spielten paarweise werfen und fangen.

Auch das altbekannte ‚Zehnerln‘ konnte ich beobachten. Dieses Ballspiel beginnt mit der leichtesten Übung und endet mit der schwierigsten. Die erste Übung wird zehnmal, die zweite neunmal und jede weitere um einmal weniger wiederholt. Dabei stehen die Schüler/innen in einem Abstand von wenigen Metern vor einer Wand, werfen den Ball dagegen und fangen ihn wieder auf.

Nicht nur Buben, auch Mädchen fanden aber großen Gefallen am *Fußballspiel*.

Genauso wie am Gang wurden Pedalos eingesetzt. Da hier natürlich mehr Platz zur Verfügung stand, konnten die Schüler/innen auch mit dem Doppel- und Tandempedalo fahren.

Manche Schüler/innen erprobten ihre Fähigkeiten und schulten ihre Fertigkeiten beim Klettern, Hangeln und Schwingen an den Seilen.

Für andere Kinder aber bot der große Turnsaal die Möglichkeit für Lauf- und Fangspiele vielfältigster Art.



7.4. Aktivitäten der Schüler/innen im Schulhof

Seit Mitte Mai nutzten wir, wenn es warm war, auch den Schulhof in der ‚Bewegten Pause‘. Beim Orientierungstreffen am 4. Oktober 2007 beschlossen wir, die Umgestaltung des Schulhofes erst im Schuljahr 2008/09 zu beginnen. Bereits in der Konferenz im März fragten die Kollegen/innen, wie wir die Organisation und

Pausenaufsicht für die warme Jahreszeit organisieren, so dass wir den Schulhof möglichst optimal nutzen können. Wir sammelten ihre Ideen und Vorschläge und ersuchten sie, uns Materialwünsche oder auch Skizzen zum Aufmalen von Hüpfspielen auf den Asphalt bekannt zu geben. Leider bekamen wir bis zur Konferenz im Mai keine Vorschläge, so dass ich selber Entwürfe zeichnete und dem Elternvereinsobmann übergab.

Da das Aufmalen der Hüpfspiele auf sich warten ließ und wir vom Schulleiter kein Geld zum Ankauf von Materialien bekamen, mussten sich die Schüler/innen mit verschiedensten *Bällen*, *Springseilen* und dem *Federballspiel* begnügen. Diese Materialien wurden auch im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport verwendet und durften daher nur ausgeliehen werden. Auf unsere Initiative und einen entsprechenden Antrag wurde von der Magistratstischlerei eine Aufbewahrungskiste für den Schulhof (ebenso wie für das Erdgeschoß und den ersten Stock) angefertigt. Darin werden einige wenige Spiele, die der Elternverein gesponsert hatte, aufbewahrt. Die Aufsichtspersonen stellen diese Spiele dann ebenfalls den Kindern zur Verfügung. Im unteren Teil des Schulhofes konnten die Schüler/innen auch *Fußball* spielen. Viele Kinder machten *Lauf- und Fangspiele* oder beschäftigten sich in der *Sandkiste*.

7.5. Freiraum der Kollegen/innen

Gleich in der ersten Woche hat sich gezeigt, dass wir die Aufsicht gut organisiert hatten und ansprechende Bewegungsspiele für den Gang eingekauft wurden. So gab es keinerlei größere Probleme und die meisten Kollegen/innen konnten bald ihren gewonnenen Freiraum nutzen. Sie trafen sich dann im vorgesehenen Raum, aßen ebenfalls ihre Jause, tranken Kaffee und plauderten miteinander. Mit der Zeit gingen auch die Lehrer/innen vom Erdgeschoß und Keller in den ersten Stock, um sich dort zu entspannen. Da dies sehr gemütlich war, kam schließlich sogar einige Male eine Kollegin aus dem zweiten Stock herunter, die sonst immer in der eigenen Klasse blieb. Leider wird, wie bei der alten Pausenregelung auch hier das Pausenende nicht eingehalten. Wenn wir an Sonnentagen hinaus in den Schulhof gingen, verzögerte sich der Unterrichtsbeginn der nächsten Einheit oft bis zu fünfzehn Minuten.

8. Evaluierungsmaßnahmen

Schulen sind Orte des Lernens und die Aufgabe von Lehrpersonen ist es, das Lernen zu evaluieren. Sie hinterfragen und evaluieren sowohl ihre Triumphe als auch ihre Fehler. Gleichzeitig soll Evaluation nicht als lästige und zeitaufwändige Bürde gesehen werden, sondern als notwendiges und grundlegendes Element bedeutungsvollen Lernens (Vgl. Schratz, Jakobsen, MacBeath, Meuret: 2002, S 135). In diesem Sinne war es uns wichtig Rückmeldungen aus den erfolgten Schritten einerseits aus dem Kollegium, andererseits auch von Schülerinnen und Schülern zu erhalten.

8.1. Auswertung der Befragungen der Lehrer/innen

Die ‚Bewegte Pause‘ so vorzubereiten, dass sie mit dem Schuljahr 2008/09 als fixer Bestandteil unseres Schulprogramms gesehen werden kann, war unser Ziel. Die Zeit bis zu den Sommerferien sollte zur weiteren Motivation der Kollegen/innen, zum Auftreiben zusätzlicher Geldmittel und zur Materialauswahl und zur Anschaffung von Geräten und Spielen genutzt werden. Nach dem gemeinsamen Erstellen der Verhaltensvereinbarungen sollte der Probelauf der ‚Bewegten Pause‘ starten. In der Zeit wollten wir möglichst viele Erfahrungen sammeln. Im Anschluss an die monatlich stattfindenden Konferenzen sollte das Projekt jeweils evaluiert werden, damit im Herbst der Start mit möglichst vielen Klassen reibungslos erfolgen kann. Durch die Selbstevaluation mittels Fragebogen wollten wir auch eine Diskussion über Ziele, Prioritäten und Qualitätskriterien im Kollegium in Gang setzen und Gespräche initiieren, wie wir gemeinsam diese Ziele durch geeignete Maßnahmen erreichen und auch verbessern können (Vgl. Schratz, Jakobsen, Mac Bath, Meuret : 2002, S 132).

Ein Hinweis für den Erfolg sollte sein,

wenn die Kollegen/innen bereit sind, sich mit weiteren Informationen zur ‚Bewegten Pause‘ auseinander zu setzen und 80 % von ihnen an der schulinternen Fortbildung ‚Bewegtes Denken – Bewegtes Lernen‘ teilnehmen.

Nachdem ich in der Konferenz im Jänner auf die Fortbildungsveranstaltung ‚Bewegtes Denken – Bewegtes Lernen‘ hinwies, half mir der Leiter unserer

Schule, sie als schulinterne Fortbildung zu organisieren. Dadurch wurde es aber für alle Kollegen/innen verpflichtend, diese Veranstaltung zu besuchen, was einigen Unmut verursachte. Eine Kollegin meinte, sie praktiziere seit Jahren einen bewegten Unterricht und müsse deshalb nicht an der Fortbildung teilnehmen. Drei Kollegen/innen die gegen die aufgezwungene Teilnahme lautstark Protest erhoben, kamen entweder später oder gingen früher weg. Ein/e Kollege/in betonte, dass es für ihn/sie seit langem wieder einmal eine Veranstaltung war, bei der Theorie und Praxis in ausgewogenem Verhältnis zueinander standen (FTB 4. 4. 2008).

Bei acht von vierundzwanzig Kollegen/innen, die daran teilnahmen, konnte ich beobachten, dass sie Beruhigungs- und Vertrauensspiele, Reaktions- und Orientierungsspiele, Spiele zur Kreativitätsschulung, Singspiele bzw. den Leselauf, den wir kennen lernten, mit ihren Schülern/innen in der neu eingeführten täglichen Bewegungszeit spielen.

In der Infomappe habe ich auf interessante Zeitschriftenartikel zum Thema ‚Bewegung und Lernen‘ hingewiesen. Vier solcher Artikel habe ich kopiert und zum Lesen aufgelegt. Leider haben sich nur drei Kollegen/innen mit dieser Literatur auseinandergesetzt (Einträge in der Entlehnliste).

Wir wollten unser Vorhaben als gelungen ansehen,
wenn alle teilnehmenden Klassenlehrer/innen gemeinsam die Verhaltensregeln für die Pausengestaltung erarbeiten, damit sie diese auch bereitwillig umsetzen.

Am Treffen zur Verhaltensvereinbarung im Jänner nahmen von acht klassenführenden Lehrer/innen, die zu diesem Zeitpunkt am Probelauf der ‚Bewegten Pause‘ teilnehmen wollten, sechs teil. Zusätzlich kamen der Leiter der Schule, zwei Kollegen/innen, die dem Projekt sehr abwartend gegenüberstanden, eine Kollege/in, die die ‚Bewegte Pause‘ bereits praktizierte und eine Kollege/in, die bereit war, Aufsicht zu halten, sowie die beiden Organisatorinnen (Protokoll Verhaltensvereinbarungen vom 26. 1. 2008).

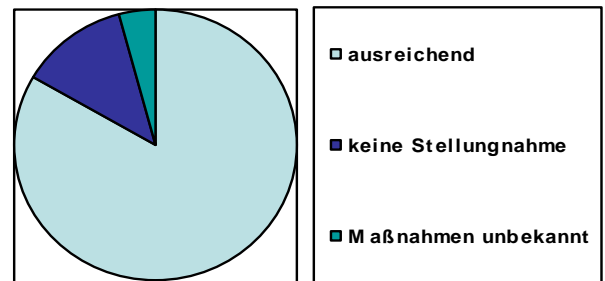
Bei der Konferenz im Februar zeigte sich, dass auch alle anderen Kollegen/innen mit den Überlegungen und Vereinbarungen zur Pausengestaltung einverstanden waren, da alle klassenführenden Lehrer/innen schließlich am Probelauf teilnahmen (Zusatzprotokoll 6. 2. 2008).

Bis Ende Mai gab es zwei Besprechungen im Anschluss an die Konferenzen (Protokoll 6. 3. und 8. 5. 2008). Bei der Umsetzung der Vereinbarungen stellte sich heraus, dass sie für die Klassen, den Gang und den Turnsaal sehr gut durchdacht waren und von den Lehrer/innen problemlos eingesetzt werden konnten. Es musste nur eine Ergänzung aber keine Rücknahmen erfolgen.

Außerdem baten wir die Kollegen/innen um eine Stellungnahme in einem Feedback-Bogen (Von vierundzwanzig ausgegebenen Bögen wurden dreiundzwanzig beantwortet).

Auf die Frage *„Sind die erarbeiteten Maßnahmen bei Regelübertretungen hilfreich und ausreichend?“* antworteten

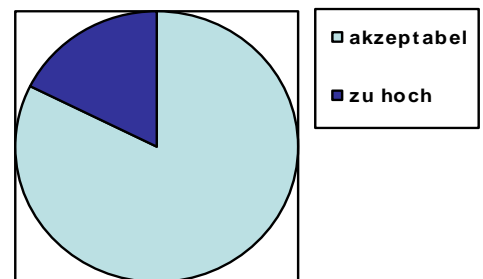
20 Kollegen/innen mit ausreichend,
2 Kollegen/innen gaben keine
Stellungnahme ab,
1 Kollege/in fragt: *„Welche
Maßnahmen?“*.



Zusätzliche Maßnahmen wurden nicht vorgeschlagen.

Auf die Frage *„Ist für dich der Lärmpegel in einem akzeptablen Rahmen?“* antworteten

19 Kollegen/innen mit akzeptabel und
4 Kollegen/innen mit zu hoch.



Die Überlegungen und Vereinbarungen zur Pausengestaltung konnten im Mai für den Schulhof übernommen werden. Ein Verbot mussten wir jedoch anfügen. Die veralteten Metallklettergerüste, die sich als sehr gefährlich erwiesen, mussten sie für alle Schüler/innen als Spielmöglichkeit verboten werden.

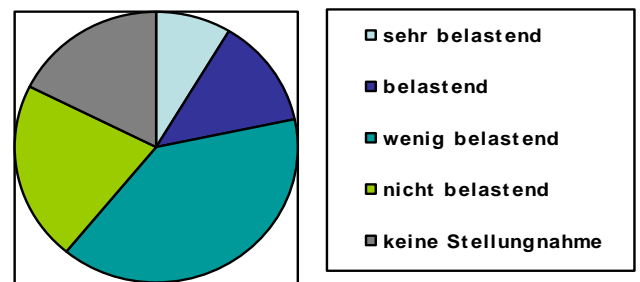
Als einen Schritt Richtung Kooperation sahen wir an,
wenn die Verantwortung für die Wartung der Pausenmaterialien freiwillig abwechselnd übernommen wird und für den Einzelnen keine große Belastung darstellt.

Es bedurfte einer längeren Suche, bis in jedem Stockwerk ein/e Kollege/in bereit war, die Materialien zu übernehmen und jeweils am Monatsende eine Kontrolle durchzuführen.

Im Tiefparterre hatte ein/e Kollege/in die Verantwortung über die Materialien, seit es hier Materialien gab. Im Erdgeschoß, wechselte dieses Amt alle vier Wochen, im ersten und im zweiten Stock hatte die Materialaufsicht, der/die Kollege/in, die die Materialien übernommen hatte, bis zum Schulschluss.

Auf die Frage *„Wie aufwändig ist es für dich, die Materialien in regelmäßigem Abstand zu kontrollieren?“* antworteten

2 Kollegen/innen mit sehr belastend,
 3 mit belastend,
 9 mit wenig belastend,
 5 mit nicht belastend und
 4 gaben keine Stellungnahme ab.



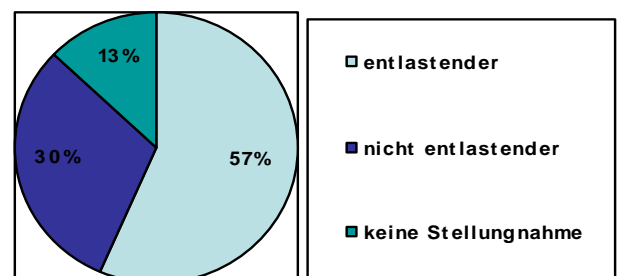
Als Erfolg würden wir werten,

wenn zwei Drittel(66%) der Kollegen/innen die Regelung der Aufsichtspflicht als entlastend empfinden.

Anfangs wurde der Aufenthaltsraum nur von den Kollegen/innen aus dem ersten Stock genutzt. Die anderen blieben in ihren Klassen oder in ihrem Stockwerk, auch wenn sie nicht Aufsicht hatten. Nach einem Monat konnten wir aber bereits beobachten, dass auch die Kollegen/innen aus dem Erdgeschoß und Tiefparterre die Pause zu Gesprächen mit den anderen nutzten. Auch eine Kollege/in aus dem zweiten Stock kam ab und zu in den Aufenthaltsraum, um Kaffee zu trinken. Zwei Kollegen/innen verbrachten bis heute (Ende Mai) beinahe jede Pause in der Klasse.

Auf die Frage *„Macht die Aufsichtsregelung die Pausen an ‚aufsichtsfreien‘ Tagen entlastender?“* sagten

13 Kollegen/innen(57%) ja,
 7(30%) nein.
 3(13%) gaben keine Stellungnahme ab.



Als Begründung wurde angegeben, dass die Pausen deshalb entlastender sind, da die Aufsichtsregelung sehr gut funktioniert.

Ein weiterer Hinweis für den Erfolg sollte sein,

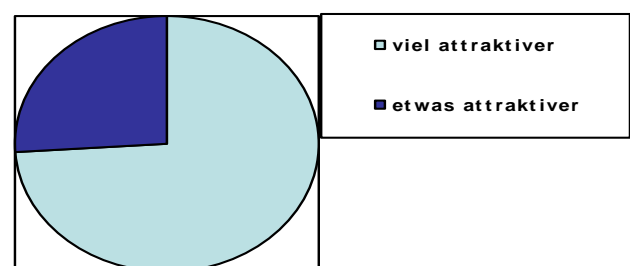
wenn das Aufstellen einer Kletterwand, das Aufmalen von Hüpfspielen am Asphalt und die Bereitstellung einiger Spiele dazu führt, dass der Schulhof attraktiver wird und die Kollegen/innen, die Aufsicht halten, bei Schönwetter den Hof nützen.

Im Schulforum, das am 15. November 2007 stattfand, haben wir den Elternvertretern/innen und dem Obmann und der Obfrau des Elternvereines unser Projekt vorgestellt. Ihnen gefiel das Vorhaben und sie sagten uns ihre Unterstützung zu. Sie betonten, dass sie bereit wären, für uns Bewegungsmaterialien, Spiele und eine Kletterwand für den Schulhof zu organisieren.

Nachdem Hemma zwei Gespräche mit dem Elternvereinsobmann geführt hatte, gingen wir gemeinsam am 28. Jänner 2008 zum zuständigen Stadtrat um ihm unser Anliegen vorzutragen. Nachdem er die Bereitschaft des Elternvereines uns zu helfen kannte, sagte er zu, dass der Magistrat die Kletterwand baut, wenn der Elternverein für die Materialkosten aufkommt. Obwohl Hemma dem Elternvereinsobmann genaue Pläne für die Kletterwand vorgelegt hat, hat er bis heute (Mitte Juni) keine weiteren Aktivitäten gesetzt.

In der Konferenz am 8. Mai 2008 habe ich den Kollegen/innen Vorschläge für Hüpfspiele, die am Asphalt aufgemalt werden können, gemacht und diese nahmen sie einstimmig an. Daraufhin zeichnete ich genaue Pläne und übergab sie am Beginn der darauf folgenden Woche den Obmann des Elternvereins. Er sagte spontan zu, sich um das Aufmalen zu kümmern. Nachdem nach einer Woche noch kein Termin feststand, fragte ich nach. So erhielt ich die Zusage, dass die Spiele bis spätestens Mitte Juni aufgemalt werden.

Auf die Frage *„Machen aufgemalte Hüpfspiele und eine Kletterwand die Nutzung des Schulhofs als Pausengestaltung attraktiver?“* antworteten 17 Kollegen/innen mit viel attraktiver und 6 mit etwas attraktiver.



Auch der Zusage, wir bekämen Bewegungsspiele für den Schulhof und Spiele für die Klasse, wurde vom Elternverein nur sehr oberflächlich nachgekommen.

Trotz dieser eher tristen Situation ließen wir uns nicht davon abhalten, eine Kiste mit Bällen (teilweise Werbegeschenken), Springschnüren, Gummi für Gummitwist, Diabolos und Jongliertellern (Spende vom Elternverein) zusammen zu stellen.

Seit Anfang Mai achteten Hemma und ich sehr genau darauf, dass wenn es das Wetter zuließ und wir Aufsicht hatten, der Schulhof wirklich genützt wurde. Durch unser stetes Engagement konnten wir immer mehr Kollegen/innen dazu gewinnen, es nachzumachen. Es gab bereits einige Tage, an denen bis zu zehn Klassen die Pause im Hof verbrachten.

Als großen Erfolg sähen wir an,

wenn die Kollegen/innen im Probelauf der ‚Bewegten Pause‘ positive Erfahrungen sammeln können und somit auch bereit sind, im nächsten Schuljahr wieder aktiv mitzumachen.

Als sich in der Konferenz im Februar (Zusatzprotokoll 6. 2. 2008) herausstellte, dass alle klassenführenden Lehrer/innen an der ‚Bewegten Pause‘ teilnehmen, waren wir sehr angenehm überrascht. Schnell ließen sich auch noch zusätzliche Lehrer/innen gewinnen, die bereit waren, Pausenaufsicht zu halten.

Seit Projektbeginn legte ich jede Woche einen Rückmeldebogen für die Kollegen/innen auf. Bis heute wurde weder eine positive oder negative Eintragung gemacht. Es kam jedoch zu einigen Gesprächen in der Pause, auf die wir sofort reagierten, beispielsweise:

- ✓ Wann steht uns der Turnsaal, den wir uns mit einer zweiten Schule teilen, wirklich ungestört zur Verfügung?

Alles Organisatorische wie

- ✓ Wer hält Pausenaufsicht am Gang?
- ✓ Welche Schüler/innen dürfen für gemäßigte Bewegungsspiele auf den Gang oder in den Turnsaal?
- ✓ Eine Uhr, bei der Stockwerkweise eingestellt werden kann, ob die Pause im Schulgebäude oder im Freien verbracht wird, bzw.

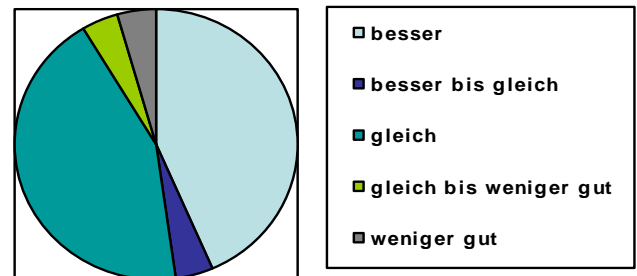
✓ Farbkarten, damit die Schüler/innen am Ende der Pause im Schulhof wissen, mit welchem/r Lehrer/in sie ins Schulgebäude zurückgehen müssen versuchten wir so ansprechend zu gestalten und soweit vorzubereiten, dass diese Dinge von den Kollegen/innen nur noch eingesetzt bzw. umgesetzt werden mussten.

Aufgrund unseres Engagements spürten sie, dass uns dieses Projekt wirklich am Herzen liegt. Die relativ leichte Umsetzbarkeit der Verhaltensvereinbarungen, die entspannte Pausensituation für die Lehrer/innen, die nicht Aufsicht halten und der relativ geringe Lärmpegel machten das Projekt bei den Kollegen/innen interessant.

Die ‚Bewegte Pause‘ bereitete den Kindern großen Spaß. Sie hatten die Möglichkeit, an drei Tagen in der Woche, die Pause nach weitgehend eigenen Vorstellungen zu gestalten. Dies bewirkte bereits bei beinahe der Hälfte(44%) der Schüler/innen eine merkbare positive Veränderung.

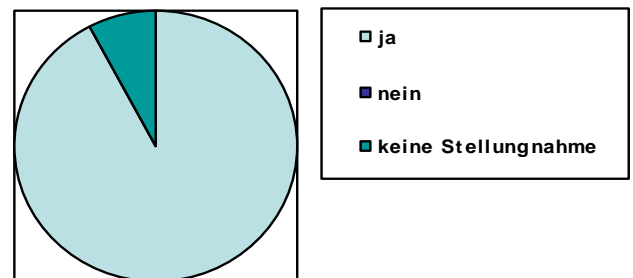
Denn auf die Frage ‚Gelingt es deiner Meinung nach den Kindern besser konzentriert in der Unterrichtseinheit nach der ‚Bewegten Pause‘ mitzuarbeiten?‘ antworteten

10 Kollegen/innen mit besser,
 1 Kollegen/in mit besser bis gleich,
 10 Kollegen/innen mit gleich,
 1 Kollegen/innen mit gleich bis weniger gut und
 1 Kollegen/in mit weniger gut.

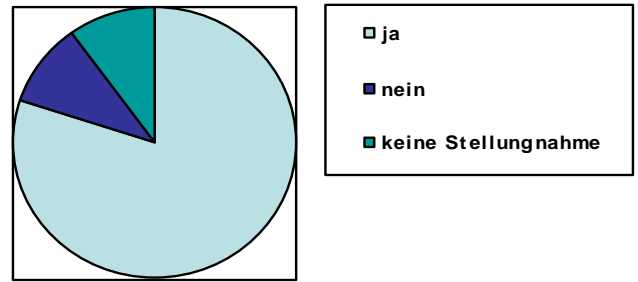


Aufgrund der Erfahrungen des Probelaufes stellten wir nun den Kollegen/innen die Frage: ‚Bist du bereit im nächsten Schuljahr wieder bei der ‚Bewegten Pause‘ mitzumachen?‘.

Von dreizehn klassenführenden Lehrer/innen antworteten
 12 mit ja,
 0 Kollegen/innen mit nein,
 1 Kollege/in gab keine Stellungnahme ab.



Von zehn weiteren Lehrern/innen, die teilweise schon Aufsicht hielten, antworteten auf die gleiche Frage 8 mit ja, 1 mit nein und 1 Kollege/in gab keine Stellungnahme ab.

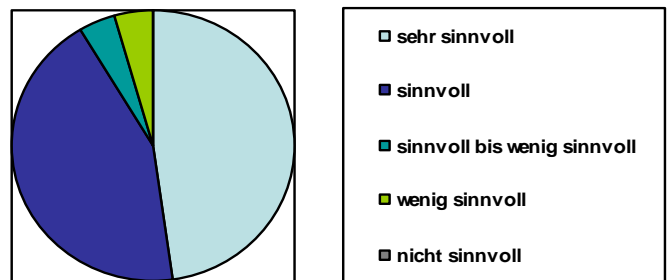


Unsere erste Hypothese war, dass, *wenn durch eine schulinterne Veranstaltung die Möglichkeit besteht sich mit sachlichen Informationen auseinander zu setzen, so kann das erweiterte Wissen über den Zusammenhang von Bewegung und Lernen helfen, das Projekt als sinnvolle Pausengestaltung anzusehen.*

Die Fortbildungsveranstaltung ‚Bewegtes Denken – Bewegtes Lernen‘ wurde den Kollegen/innen verstärkt bewusst, welchen Einfluss gezielte Bewegung auf das Lernen hat. Acht Kollegen/innen planten seither fix in ihren Unterricht eine tägliche Bewegungszeit ein.

Auf die Frage ‚*Wie sinnvoll erscheint dir die ‚Bewegte Pause‘?*‘, antworteten

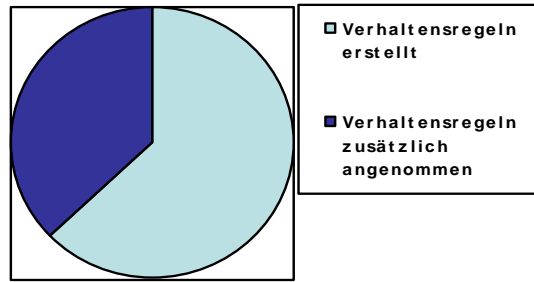
11 mit sehr sinnvoll,
10 mit sinnvoll,
1 mit sinnvoll bis wenig sinnvoll
und
1 mit wenig sinnvoll und
0 mit nicht sinnvoll.



Eine weitere Hypothese war, dass *wenn es gelingt, dass alle teilnehmenden Klassenlehrer/innen gemeinsam Verhaltensregeln für die Pausengestaltung ausarbeiten, diese auch bereitwillig umgesetzt werden.*

Obwohl bei der Erarbeitung der Überlegungen und Vereinbarungen für die Pausengestaltung von nun neunzehn aktiv am Projekt beteiligten Kollegen/innen

nur zwölf mitmachten, wurden sie, wo es um das Verhalten der Schüler/innen ging, sehr konsequent umgesetzt. Unser Ziel war es wenige, dafür sehr klare Regeln vorzugeben.



In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Pausen auch ohne Glockenzeichen pünktlich beginnen. Die Schüler/innen nahmen das Angebot, die Pause als Freiraum zu sehen, den sie ihren Bedürfnissen entsprechend gestalten können, sehr gut an. Auch wenn sich bis zu fünfunddreißig Schüler/innen am Gang bewegten, blieb der Lärmpegel relativ niedrig.

Weniger gut funktionierte leider das Pausenende. Die Kinder wurden zwar rechtzeitig in die Klassen zurückgeschickt um dort in Ruhe ihre Jause essen zu können. Die Lehrer/innen blieben aber weiterhin am Gang und tranken Kaffee und unterhielten sich. Der Beginn der nächsten Unterrichtseinheit verzögerte sich manchmal bis zu fünfzehn Minuten.

Eine weitere Hypothese war, dass,

wenn es gelingt, die Verantwortung für die Pausenspiele auf mehrere Kollegen/innen aufzuteilen, wird auch von der Aufsicht auf größere Sorgfalt mit den Materialien geachtet.

In jedem Stockwerk gibt es eine Verantwortliche für die Materialien. In drei Stockwerken ist seit Beginn der ‚Bewegten Pause‘ der/die gleiche Kollege/in dafür verantwortlich, in einem Stockwerk wurde monatlich gewechselt. Es wurde bisher sehr sorgfältig mit den Bewegungsspielen, die wir für die Gänge ausgegeben haben, umgegangen, da mir nur einmal der Verlust von Material – in diesem Fall waren es Kugeln für die Balancierbretter - gemeldet wurde.

Im Schulhof, den ich einmal in der Woche abging, habe ich schon drei Mal Materialien gefunden: zwei Springschnüre, einen Gummi für Gummitwist und drei Ballfangspiele. Hier waren immer mehrere Kollegen/innen für die Materialien verantwortlich. Dies könnte auch der Grund sein, warum sich niemand wirklich dafür verantwortlich fühlte, dass am Pausenende wieder alle Bewegungsspiele in die Kiste zurückgegeben wurden.

Weiters nahmen wir an, dass

durch eine geregelte Aufsichtspflicht für die Kollege/innen mehr Freiraum an aufsichtsfreien Tagen entsteht.

In der Praxis zeigte sich, dass die Pausenaufsicht sehr gut organisiert war und von den Kollegen/innen in der Bewegungsphase gewissenhaft gehalten wurde.

Es dauerte gut einen Monat bis sich die meisten Kollegen/innen an den gewonnenen Freiraum an ‚aufsichtsfreien Tagen‘ gewöhnten und diesen dann auch im Aufenthaltsraum bei Kaffee und angeregten Gesprächen verbrachten. Nur zwei Kollegen/innen gelang das laut Aussage im Feedback-Bogen bisher nicht. Sie blieben weiterhin lieber in der Klasse.

Außerdem dachten wir, dass,

wenn es gelingt, im Schulhof Möglichkeiten für Bewegungsspiele zu schaffen, mehr Klassen als bisher bereit sind, ihn zu nutzen.

Trotz Zusagen ist es in Bezug auf die Schulhofgestaltung (Aufmalen von Hüpfspielen und Kletterwand) nur bei Versprechungen geblieben.

Wir achteten jedoch kontinuierlich darauf, dass wir, wenn es das Wetter zuließ und wir Aufsicht hatten, mit den Schülern/innen in den Pausenhof gingen. Dies führte dazu, dass seit Mai an machen Tagen bereits bis zu zehn Klassen den Schulhof als Bewegungsmöglichkeit nutzten.

8.2. Auswertung der Befragungen der Schülerinnen

Da es in der ‚Bewegten Pause‘ im Wesentlichen um die Schüler/innen geht, war es für uns nur nahe liegend auch von ihnen ein Feedback einzuholen, obwohl wir keine Hypothesen und entsprechende Indikatoren auf Schülerebene festgelegt hatten. Der Grund dafür war, dass es uns zu umfangreich erschien neben dem Schulentwicklungsprozess auch die Entwicklungsschritte auf Schüler/innen Seite genauer unter die Lupe zu nehmen.

Informationen aus Evaluationen dienen zur Steuerung von Entwicklungsprozessen und für inhaltliche Entscheidungen über die Gestaltung von Praxis (Altrichter, Messner, Posch 2004, S 24) und so war es für uns von Bedeutung zu

sehen, was von den Kindern als positiv erlebt wurde, welche Schwierigkeiten es gab und welche weiteren Bedürfnisse vorhanden waren. Die Auswertung dieser Befragung sollte uns Hinweise darüber geben, welche Faktoren wir für die Schüler/innen bei der Weiterführung im Herbst berücksichtigen sollten.

Als Befragungsinstrument diente uns dabei eine Art SWOT-Analyse. Wir bereiteten ein Arbeitsblatt vor, das sowohl für die Grundstufe 1 als auch 2 verwendbar war. Auf diesem Blatt konnten die Kinder, die noch nicht schreiben konnten, ihre Beiträge zeichnen und in den höheren Klassen wurden die Aussagen schriftlich formuliert (siehe Anhang: Schülerumfrage). Helga führte die Befragung in einer ersten und zweiten Klasse durch, von mir erfolgte sie in einer dritten und vierten Klasse.

Die Auswahl der Klassen – je eine Klasse aus jeder Schulstufe – war in der vorangegangenen Konferenz geschehen. Wir ersuchten darum, dass sich je eine zweite und eine vierte Klasse zur Verfügung stellte und wir wollten der Einfachheit halber in unseren eigenen Klassen (1.Klasse und 3. Klasse) die Befragung durchführen. Die Umfrage dauerte jeweils ca 10 Minuten, nachdem wir den Klassen erklärt hatten worum es uns dabei ging und dass uns die Meinung der Schüler/innen sehr wichtig war. Die schriftliche Form war durchwegs eindeutig und klar, wenngleich neun Schüler/innen trotz genauer Erklärung doch nur die Formulierung *mir gefällt alles gut* aufschrieben. Diese Aussagen wurden bei der Zählung nicht berücksichtigt, sollen jedoch an dieser Stelle genannt werden, da sie eine positive Haltung ausdrücken. Bei der ersten und zweiten Klasse wurde mehrfach nachgefragt und von der Klassenlehrerin oder Helga zur Zeichnung dazugeschrieben, um Unklarheiten weitgehend zu vermeiden.

Aus der Zusammenfassung der Ergebnisse zu den drei Fragen aus allen vier Klassen

- Was gefällt dir an der Bewegten Pause?
- Was gefällt dir nicht?
- Was wünschst du dir?

ergaben sich dann Kategorien, in die wir die Antworten bündelten.

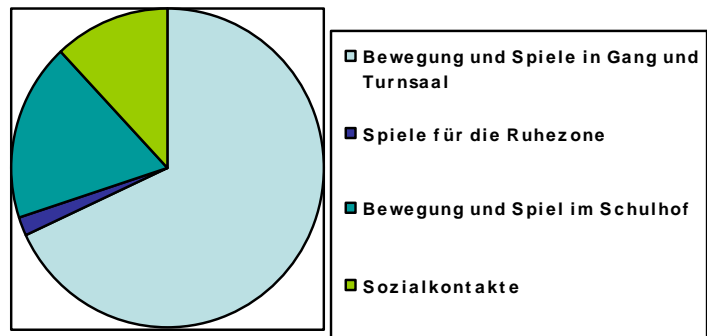
Positive Elemente:

Auf die Frage ‚Was gefällt dir?‘ gab es 166 Meldungen.

Davon bezogen sich

113 Antworten auf Bewegung und Spiele in Gang und Turnsaal.

3 Antworten wurden bezüglich Spiele für die Ruhezone gegeben. Zu Bewegung und Spiel im Schulhof erhielten wir 30 Meldungen.



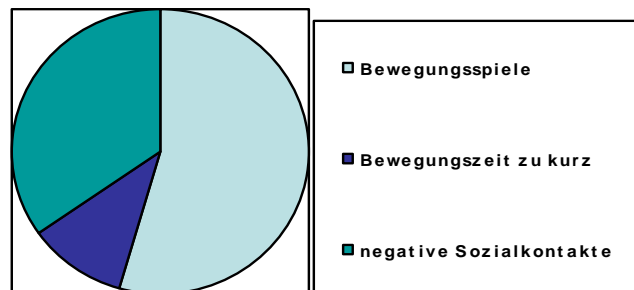
Als weiterer wichtiger Aspekt für die Bewegte Pause stellte sich der Sozialkontakt heraus. Hier gab es 20 Nennungen.

Negative Elemente:

Auf die Frage ‚Was gefällt dir nicht?‘ gab es 46 Meldungen.

Es wurden

25 mal Bewegungsspiele genannt, 5 Aussagen gab es, dass die Zeit zu kurz war und 16 Aussagen bezogen sich auf negative Sozialkontakte.



Wünsche:

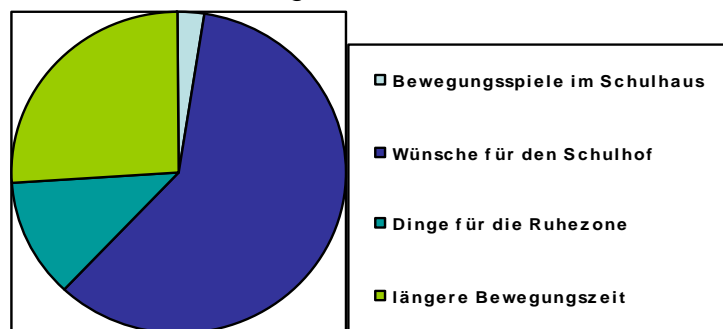
Auf die Frage ‚Was wünschst du dir?‘ kamen 94 Meldungen.

2 Wünsche gab es für Bewegungsspiele im Schulhaus und

50 Wünsche für den Schulhof.

10 Kinder möchten Dinge für die Ruhezone und

22 Meldungen gab es zur zeitlichen Erweiterung der ‚Bewegen Pause‘.



9. Resümee und Konsequenzen

Da wir die größten Hindernisse für dieses Projekt, *mehr und sinnvolle Bewegung* in die große Pause zu bringen, im Kollegium vermuteten, bezog sich unser Fokus und damit unsere Hypothesen im Wesentlichen auch auf diesen Bereich der Untersuchung und Datenerhebung. Wir waren mit etwas gemischten Gefühlen an dieses Schulprojekt herangegangen. Da wir früher schon mehrfach Projekte und verschiedene Initiativen gesetzt hatten, waren viele Kolleginnen neugierig, was wir *nun* vorhatten. Da uns bewusst war, dass es von einigen Kolleginnen auch Ablehnung in dieser Thematik gab, waren wir sehr froh darüber, dass wir vom Schulleiter ein klares Mandat für unser Vorhaben erhalten hatten. Leider stellte sich dann im Laufe der Zeit heraus, dass auch er Bedenken bezüglich der Umsetzung hatte und sich in seinem letzten Jahr als Schulleiter nicht mehr all zu weit aus dem Fenster lehnen wollte. Außerdem bedeutete es auch für ihn da und dort Mehrarbeit, die er als zusätzliche Belastung empfand, wie sich aus den Aufzeichnungen im Forschungstagebuch mehrfach zeigte und auch beschrieben wurde.

Vor diesem Hintergrund setzten wir Schritt für Schritt unsere Initiativen und bemühten uns um eine umfangreiche Information aller Betroffenen. Damit eine positive Schulatmosphäre entstehen kann, braucht es einen Führungsstil der Leitung, der auf Mitwirkung und Mitbestimmung aufbaut und alle sollten von Anfang an in die Erarbeitung dieses Schulprogrammelements einbezogen werden (Vgl. Hopfgartner, Nessmann: 2000, S 71). Waren Unklarheiten oder Widerstand zu spüren führten wir neben den Diskussionen in den Treffen und Konferenzen zahlreiche persönliche Gespräche, die dann meist auch für die Weiterentwicklung fruchtbar waren. Eine echte Überraschung war für uns, dass die beiden Kolleginnen aus dem zweiten Stock, die besonders ablehnend der ‚Bewegten Pause‘ gegenüber gestanden waren, schlussendlich auch die Bereitschaft bekundeten, im Herbst bei diesem Projekt mitzumachen. In der Auswertung der Befragung zeigte sich, dass sich 12 von 13 klassenführenden Lehrern/innen im kommenden Schuljahr beteiligen werden. Da ich selbst keinen Fragebogen ausgefüllt hatte, bin ich die fehlende 13. Stimme. Das war mehr als wir erwartet hatten und freute uns besonders. Die Gründe für den Sinneswandel kennen wir nicht genau, vermuten aber einerseits einen gewissen kollegialen Druck. Andererseits mussten sich die beiden Kolleginnen mit den Anfragen der Schülern/innen und Eltern aus ihren eigenen Klassen

auseinandersetzen. Auch wir wurden immer wieder gefragt, warum bestimmte Klassen nicht mitmachten. Aus den Ergebnissen der Schüler/innenbefragung ist ersichtlich, dass diese neue Pausengestaltung doch sehr großen Anklang gefunden hatte und alle gerne mitmachen wollten.

Bei allen Kollegen/innen hat sich das Prozedere gut eingespielt und trotz der anfänglichen Bedenken des Leiters können die meisten nun auch einen Vorteil für sich selbst in dem neu gewonnen Freiraum sehen und schätzen.

Eine Form der Datenerhebung war als Vorbereitung die Projekt-Umwelt-Analyse zur Schulrecherche, die uns half, die Situation und Stellung des Kollegiums einzuschätzen. Weiters erhielten wir wichtige Daten aus der Beobachtung und den Protokollen der zahlreichen Treffen beziehungsweise der Konferenzen. Das Forschungstagebuch enthält ebenfalls zahlreiche Hinweise zur Projektentwicklung, die sich aus persönlichen Gesprächen mit Kollegen/innen und dem Leiter ergaben (siehe vorliebende Arbeit S 15, 24, 27 und 38). Es besteht ein besonderer Wert in der Erschließung von Gedanken, Einstellungen und Haltungen der Kollegen/innen, die ‚hinter‘ dem aktuellen Verhalten stehen (Vgl. Altrichter, Posch 1998, S 143). Durch die zahlreichen Schritte und weiterführenden Veranstaltungen war dieses Instrument der Datensammlung sehr hilfreich und unverzichtbar, um sich an viele kleine Details zu erinnern. Durch die geschriebenen Notizen nach solchen Gespräch waren wichtige Aussagen festgehalten und verschwammen nicht in emotionalen Interpretationen.

Ein Feedback-Bogen stellte eine grundlegende Form der Datenerhebung für die Evaluation des Probelaufs dar. Evaluation ist nicht Selbstzweck, sondern soll in weitere Handlungs- und Entwicklungsschritte münden. Sie dient als Werkzeug der Schulentwicklung, das weitere Entwicklungsprozesse orientieren und stimulieren soll (Altrichter, Messner, Posch 2004, S 25). Aus diesem Grund war es uns wichtig eine Bewertung dieser Erprobungsphase zu erhalten, um im Hinblick auf die Weiterführung im Herbst Verbesserungspotential, Fehlerquellen und auch Erwartungen des Kollegiums zu erkennen und darauf reagieren zu können. Das ist uns durch dieses Instrument auch gelungen. Gleichzeitig sind wir in unserer Meinung bestärkt worden, dass Veränderungen langsam und in kleinen Schritten passieren. Der Lehrkörper einer Schule ist ein komplexes System und die Steuerung von Prozessen steht auch immer im Zusammenhang mit Beziehungen untereinander.

Auf die Frage wie sich die Schülerleistungen durch die ‚Bewegte Pause‘ verbessert haben, kann im Rahmen dieser Studie keine wissenschaftlich fundierte Antwort gegeben werden. Hierzu stellten wir keine Untersuchungen an, sondern fragten im Feedback-Bogen nur ab, ob eine Veränderung festgestellt wurde. Zu dieser Frage könnte man in weiterer Zukunft eine genaue Evaluation planen und durchführen.

Der Schülerfragebogen diente uns als Rückmeldeinstrument auf Schülerebene und gab uns Aufschluss darüber, dass der soziale Aspekt bei den Mädchen und Buben eine wesentliche Rolle spielte. Dies war auch insofern interessant, als die beiden Kolleginnen, die sich vorerst nicht an der ‚Bewegten Pause‘ beteiligt hatten, ihr eigenes Projekt im Bereich ‚Soziales Lernen‘ starten. Hier möchten wir uns im Herbst auch noch um weitere Gespräche bemühen, um auf diese Erkenntnis hinzuweisen. Die Ergebnisse der Schülerbefragung haben wir noch nicht ausgehängt, da im Schulschlussstrudel die Informationsflut ohnehin enorm war. Diese könnten jedoch ein gute Anknüpfungspunkt bei der zweiten Konferenz im neuen Schuljahr sein.

Unsere Schule hat im Schuljahr 2005/06 ein standortbezogenes Förderkonzept erstellt. Darin wird auch besonders auf die Angebote für den Erwerb unterschiedlicher Kompetenzen hingewiesen. Es soll also ganz gezielt die Selbst- und Sozialkompetenz sowie das soziale Lernen gefördert werden (<http://vs4-wels-pernau.eduhi.at/start.htm>). Dies passiert natürlich im Unterricht und bei den verschiedenen Schulaktivitäten, aber wie aus den Ergebnissen der Schülerbefragung ersichtlich ist auch ebenso wesentlich in den Pausen. Die Schule ist ein sozialer Ort. Sie stellt einen wichtigen Teil des sozialen Lebens der Schüler/innen im Erwachsenwerden dar (Schratz, Jakobsen, MacBeath, Meuret: 2002, S 151).

Überlegt hatten wir auch eine Befragung der Eltern, weil wir gerne wissen wollten, was die Kinder daheim über die ‚Bewegte Pause‘ erzählten. Da wir jedoch auch in dieser Hinsicht keine Hypothesen formuliert hatten, ließen wir dieses Vorhaben fallen. Außerdem hatten wir festgestellt, dass wir im Sinne der Schulpartnerschaft verabsäumt hatten die Eltern umfangreich über dieses Projekt zu informieren. Die Projektvorstellung beim Schulforum hatten nur einige wenige anwesende Eltern mitbekommen. Hier könnte bei weiterführenden Projekten eine Verbesserung der Kommunikation stattfinden, insbesondere auch deshalb, weil die Einbeziehung der Eltern zu den Faktoren gehört, die gute Schulen ausmachen (Rutter et al. 1979; OECD 1989; Aurin 1991; Specht 1994 in: Altrichter, Messner, Posch: 2004, S 69).

Die Zusammenarbeit mit dem Elternverein war sehr angenehm und man merkte ein Engagement und das Bedürfnis im Sinne der Schüler/Innen etwas zu bewirken. Leider sind bis Schulschluss weder die Hüpfspiele aufgemalt worden, noch kam es zum versprochenen Bau der Kletterwand. Helga und ich fragten mehrfach beim Elternvereinsobmann nach. Jedes Mal erhielten wir als Antwort, dass er ‚dran‘ sei, aber nicht genau sagen könne, wann es zur Ausführung käme. Beim Schulfest im Juni, das von den Eltern unter der Organisation des Elternvereins auf die Beine gestellt worden war, unterhielten wir uns nochmals ausführlich mit dem Obmann. Bei diesem Gespräch teilte er uns mit, dass er sich mehr Unterstützung und Engagement des Schulleiters erwartet hätte. Da dies nicht in der entsprechenden Form vorhanden war, hatte er ebenfalls die Dinge etwas schleifen lassen (FTB 21. 6. 2008). Beim Schulfest wurde auch die geplante provisorische Leiterin für das neue Schuljahr von unserer Frau Bezirksschulinspektorin bekannt gegeben, da unser derzeitiger Chef im November in Pension gehen wird. Obwohl es eine der beiden Kolleginnen ist, die sich so ablehnend verhielten, sind wir aufgrund verschiedener Gespräche mit ihr zuversichtlich, dass unter ihrer Leitung eine neue und gute Zusammenarbeit mit dem Elternverein möglich wird. Von unserer Seite wird es sicherlich Bemühungen in dieser Richtung geben.

Kaum angenommen wurde die Informationsmappe im Konferenzzimmer. Weder für Kommentare noch zum Nachlesen von Vereinbarungen wurde sie genutzt, obwohl Helga sie ständig aktualisierte. Das persönliche Nachfragen wurde dem Nachlesen vorgezogen. Ein Grund dafür könnte sein, dass im Konferenzzimmer eine Fülle von Informationsmaterial zu verschiedensten Themen und Unterrichtsbereichen herumliegt. Jede/r muss ohnehin darauf achten nichts Wichtiges zu übersehen. So werden wir im Herbst weiter auf eine regelmäßige Information des Kollegiums in den Konferenzen achten.

Für die Ferien planen wir den Besuch von mehreren Sport- und Spielefirmen, um auf diesem Weg noch weiteres und neues Material für die ‚Bewegte Pause‘ und auch die Ruhezeiten aufzutreiben. Da jetzt auch Ausverkaufszeit ist, erwarten wir uns dadurch einige neue Dinge. Ein entsprechender Brief wurde bereits verfasst und vom Schulleiter auch bereitwillig abgestempelt und unterzeichnet.

So erwarten wir im Herbst 2008 eine erfolgreiche Weiterführung und Festigung der ‚Bewegten Pause‘ als fixen Bestandteil unseres Schulprogramms, den wir durch Information und Evaluation ständig verbessern wollen.

Literaturverzeichnis

Altrichter H, Messner E, Posch P:

Schulen evaluieren sich selbst – Ein Leitfaden,
Seelze: Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung GmbH 2004

Altrichter H, Posch P:

Lehrer erforschen ihren Unterricht. Eine Einführung in die Methoden der
Aktionsforschung,
Bad Heilbrunn: Klinkhardt 1998

Bruce Andy, Langdon Ken

Projekt-Management
Deutschsprachige Ausgabe by Dorling Kindersley Verlag GmbH,
München 2001

Holzinger Hemma / Mauerer Helga

Reflective Paper: Schulprogramm – ‚Bewegte Pause‘,
Dezember 2007
Reflective Paper: Schulrecherche – ‚Bewegte Pause‘,
Juni 2007

Hopfgartner Gerhard / Nessmann Karl

Public Relations für Schulen. So gelingt erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit,
öbv und hpt VerlagsgmbH & Co.KG, Wien 2000

Internet

<http://www.bewegung.ac.at/download>

17. 5. 2007

[http://bewegungundsport.eduhi.at/index.php?artikel=1&kthid=9966,](http://bewegungundsport.eduhi.at/index.php?artikel=1&kthid=9966)

17. 3. 2008

[http://bewegungundsport.eduhi.at/index.php?artikel=1&kthid=10210,](http://bewegungundsport.eduhi.at/index.php?artikel=1&kthid=10210)

17. 3. 2008

<http://bewegungundsport.eduhi.at/index.php?artikel=1&kthid=10805>

17. 3. 2008

http://www.eduhi.at/dl/Fleissig_jonglieren_schafft_Hirnmasse.pdf

17. 3. 2008

[http://www.eduhi.at/dl/Gummitwist_Unzeitig.pdf,](http://www.eduhi.at/dl/Gummitwist_Unzeitig.pdf)

17. 3. 2008

<http://www.kindergartenpaedagogik.de/696.html>

17. 3. 2008, Autor: Breithecker Dieter

<http://vs4-wels-pernau.eduhi.at/start.htm>

8. 7. 2008

Lehrplan der Volksschule

Dritter Teil, Allgemeine didaktische Grundsätze,

BGBL II, Nr. 368/2005, November 2005

Mundigler Sepp

Klug und fit, Heft 6, Version 2003

Bewegte Pause und Freizeit

Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten, Wien

Petzold Ralph

Praxis Grundschule, Heft 1, 2008

„Bewegungsspiele in einer bewegten Schule“, S 6

Bildungshaus Schulbuchverlage Westermann Schroedel, Braunschweig