

BeweX – eine Präventionsidee integriert regelmässige Bewegung im Unterricht

In den letzten Jahren wurden dank neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die grosse Bedeutung von Bewegung sowie deren positiven Auswirkungen für die Gesellschaft, aber auch für den Schulunterricht erkannt.

Langzeitstudien mit Primarschülern aus Kanada, Frankreich und Australien konnten deutlich aufzeigen, dass bei Einführung einer täglichen Bewegungslektion (und somit Reduktion der Kernfächer) die kognitiven Schulleistungen trotzdem gleich blieben oder sich sogar verbesserten. Ebenso wurden im Bereich der Selbst – und Sozialkompetenz wie aber auch im Aggressionsverhalten positive Veränderungen festgestellt.

Die durch Fehlernährung und Bewegungsmangel hervorgerufene Übergewichtsproblematik ist schon seit langem erkannt ; 20% aller Kinder in der Schweiz sind heute übergewichtig-Tendenz steigend. Nationale Projekte (Schulebewegt etc.) versuchen die Bewegung als grundlegend wichtigen Baustein der Gesundheit in unseren Alltag zu integrieren. Nicht immer mit dem erhofften Erfolg, da vielfach die Nachhaltigkeit fehlt.

„Regelmässig und dosiert – viel verändern“, so könnte die Idee von BeweX umschrieben werden. Wie das regelmässige Zähneputzens soll die tägliche Bewegungseinheit zur gesunden Gewohnheit werden.

Eine einfache Idee fördert die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lust an der Bewegung nicht nur während der obligatorischen Sportlektionen. Täglich bewegen sich die 2 Pilotklassen im Schulhaus Weite 20 Minuten lang während des Unterrichts um die Wette. Das Bewegungsangebot besteht dabei aus einem vorgegebenen Pflicht – und frei wählbaren Kürteil.



Im Pflichtteil werden während 5 Minuten die „Konditionsfaktoren“ (Kraft / Beweglichkeit) verbessert, der Kürteil fördert die „Koordinativen Fähigkeiten“ sowie die Kreativität und Bewegungswünsche der Schüler. Damit die Lust und Freude am sportlichen Tun aufrecht erhalten werden kann, wird ein gezielter Aufbau der Übungen, verbunden mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, angewandt. Auch Lernkontrollen ohne Notendruck schaffen zusätzliche Anreize. Die Schüler üben mit grossem Eifer und Ehrgeiz, um die verschiedenen Leistungslevel zu erlangen.

Initiant Jürg Wieland, Sportlehrer an der Kantonsschule Sargans und Vater dreier schulpflichtiger Kinder, ist aus eigener Initiative mit dieser aus Rapperswil stammenden, und

dort mit Erfolg praktizierten Idee, an den Schulrat gelangt. Die freiwillige Informationsveranstaltung, welche von sämtlichen Lehrerteams der Schulgemeinde besucht wurde, zeigte dem Schulrat das grosse Interesse von Seiten der Lehrerschaft auf. Seit Herbst 07 wird die Idee nun mit der 3./4 Klasse sowie mit der 6. Klasse im Schulhaus Weite erprobt, welches gute infrastrukturelle Voraussetzungen bietet.



Jürg Wieland unterstützt die Lehrkräfte mit professionellem Wissen, führt in speziellen Lektionen das Bewegungsangebot ein, initiiert und koordiniert mit den Lehrkräften ein für alle Schüler motivierendes Übungsangebot.

Nach mehreren Monaten darf vorläufig positive Bilanz gezogen werden. Die Begeisterung der Kinder für ihr „BeweX“ entschädigt den Coach für sein Engagement und bekräftigt die beteiligten Lehrkräfte in ihrer Bereitschaft, etwas Neues zu wagen.

Sollte sich der positive Trend bestätigen, so unterstützt der Schulrat eine Ausdehnung auf weitere Klassen. Dies sicherlich auch im Hinblick auf eine wohl nötige Unterrichtsrhythmisierung aufgrund der erweiterten Blockzeiten.

Bedingungen für ein Gelingen ist einerseits die hohe Motivation der Lehrkraft, andererseits aber müssen neben den räumlichen Bedingungen auch die Zusammenarbeit mit dem Team und dem Hauswart optimal verlaufen. Die Unterstützung mittels „Coaching“ durch ein von Jürg Wieland begleitetes Coachingteam ist eine weitere Herausforderung.

„BeweX“ stellt eine Form der Integration von Bewegung in und um den Schulunterricht dar – es gibt gleichwohl auch noch weitere wertvolle Möglichkeiten – es muss nicht, aber es darf „BeweX“ sein.

Der Schulrat Wartau