

# Bewegtes Lernen im Deutschunterricht

Text: Nico Monn, Marcel Straub, Rahel Straub und Samuel Maurer / st

Illustrationen: Nico Monn

Fotos: Rahel und Marcel Straub



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.
- » können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z. B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe).



**B**ewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen, Grundlage unserer Mobilität und ein wichtiges Erfahrungs- und Gestaltungselement. Gezielte Aufgabenstellungen, welche das Gleichgewicht und die Motorik ansprechen, können wertvolle Wahrnehmungen und Lernerfahrungen für das kognitive Lernen ermöglichen. Sie ergänzen damit gängige Lehrmethoden, welche vorwiegend akustisch oder visuell vermitteln. Ganz im Sinne des handelnden Lernens konstruieren die Schülerinnen und Schüler ihr Wissen durch entsprechende Bewegungserfahrungen selbst. Sie probieren, üben und tauschen sich aus. Dabei löst Bewegung

nicht nur Emotionen aus, welche positiv genutzt werden können, sondern unterstützt auch das soziale Lernen und die Entwicklung des Selbstkonzepts.

## Lernen in Bewegung

Bei der Umsetzung im Unterricht wird empfohlen, mit kleinen Schritten neue Ideen anzugehen, um diese spannende Welt für sich zu eröffnen und langsam in das schier unendliche Potential einzusteigen. Das Bewegte Lernen soll das methodische Repertoire einer Lehrperson ergänzen und keinesfalls andere Methoden ersetzen. Erfahrungen können

zu Beginn durch vereinzelte Unterrichtssequenzen gesammelt werden oder es werden, eventuell in Absprache mit der sportunterrichtenden Lehrperson, fächerübergreifende Grundlagen gelegt, damit Bewegung im Unterricht störungsfrei umgesetzt werden kann. In allen Fällen ist eine durchdachte Planung sinnvoll. Ebenfalls wird die Umsetzung unterstützt, wenn man sich im Kollegium gegenseitig beraten und von gemachten Erfahrungen profitieren kann.

Im Folgenden werden verschiedene Übungen aus dem Bereich des Bewegten Lernens für den Deutschunterricht vorgestellt. Dabei kommen einerseits verschiedene, einfache Hilfsmittel zum Einsatz, andererseits auch einige Übungen mit dem Bewegungskonzept Street Racket. Dabei handelt es sich um ein Rückschlagspiel, welches durch einfache Regeln, schnelle Handhabung und eine Vielzahl an verschiedenen Spielformen auszeichnet sowie unabhängig von der Infrastruktur gespielt werden kann. Es fördert durch seine Dynamik die Sehkraft und Hand-Augen-Koordination, welche im modernen Alltag und vor allem bei Kindern immer mehr abnehmen.



### Bewegtes Lernen im Unterricht

Seit 2016 unterstützen lifetime health und Street Racket Schulen im Bereich des Bewegten Lernens. Sie erarbeiten in verschiedenen Modulen mit den Lehrpersonen einen Blumenstrauß von methodischen Ideen und zeigen Möglichkeiten auf, wie mit Bewegung Lernprozesse gestaltet werden können. Weitere Informationen unter [www.lifetimehealth.ch](http://www.lifetimehealth.ch).

### Weiterführende Informationen

Die vorgestellten Übungen sind Ausschnitte aus der Werkstatt «Bewegtes Lernen» von lifetime health und dem Lehrmittel «Bewegtes Lernen mit Street Racket». Für Interessierte finden sich unter [www.rock-the-school.com](http://www.rock-the-school.com) genauere Informationen zu den verschiedenen Modulen und Lehrmitteln. Mehr Informationen zu Street Racket sind unter [www.streetracket.com](http://www.streetracket.com) erhältlich.

Die folgenden drei Übungen sind Spielformen unter Einbezug von Street Racket. Die Spielfelder können mit Klebeband (indoor) oder Kreide (outdoor) aufgezeichnet werden. Erlaubt sind nur Schläge nach oben (kein Downplay) und der Ball muss vor jedem Schlag zuerst auf dem Boden (keine Volleys) aufschlagen. Alle Übungen können statt mit dem Schläger auch durch einfaches Fangen und Werfen gespielt werden.

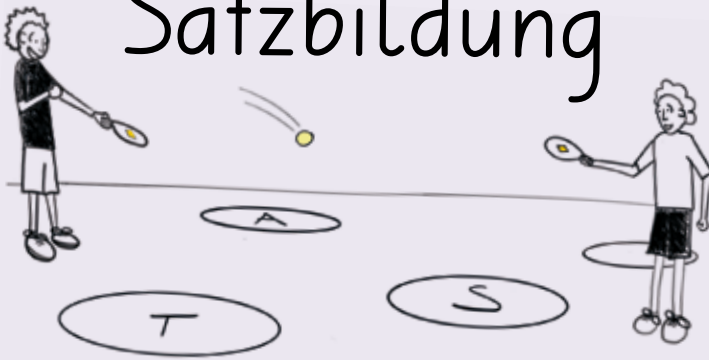


# Reime am Leben erhalten



In seiner Grundform lässt sich diese Übung sehr vielseitig einsetzen: Zwei Schülerinnen oder Schüler gehen zusammen und spielen abwechselungsweise den Ball vor sich in die Luft. Dazwischen lassen sie ihn jeweils einmal zu Boden fallen. Eine Schülerin oder ein Schüler nennt bei seinem Schlag jeweils ein Wort, auf welches das Gegenüber bei seinem Schlag ein sich reimendes Wort finden muss. Das geht so weiter, bis die zweite Person kein passendes Wort mehr findet. Dann wird gewechselt und die zweite Person darf nun jeweils beim Schlag ein Wort vorgeben.

# Satzbildung



Auf dem Boden sind in unregelmässigen Abständen Reifen oder mit Kreide gezeichnete Kreise verteilt. In diesen «Inseln» sind die Buchstaben des Alphabets oder eine Auswahl daraus mit Kreide aufgeschrieben. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, in einer Insel stehend mit Racket und Ball, eine andere Insel zu treffen. Dies kann auch abwechselungsweise in Paaren oder Gruppen geschehen. Ziel ist es, im Laufe des Spiels einen kompletten Satz bilden zu können oder mit den getroffenen Buchstaben als Anfangsbuchstaben jeweils ein Wort zu bilden, welches den zuvor begonnenen Satz weiterführen oder beenden kann. Dabei wird das Wort immer von dem Schüler oder der Schülerin genannt, der oder die den Buchstaben getroffen hat.

# Konjugieren nach Personalpronomen



Für einen unterhaltsamen und abwechslungsreichen Sprachunterricht eignet sich diese Form: Die Schülerinnen und Schüler spielen mindestens zu zweit auf einem Einzelfeld. Auf dem Spielfeld sind die Personalpronomen notiert (ich, du, er, sie). Die Spielleitung oder die Lehrperson verfügt über eine Liste mit Verben und gibt eines davon vor. Das Verb kann auch direkt mit Kreide auf oder neben das Spielfeld geschrieben werden.

Die ballschlagende Schülerin oder der ballschlagende Schüler muss jeweils das Verb in der getroffenen Person konjugieren, in der Zeit in der er oder sie den Ball zurückspielt und bevor dieser auf der Gegenseite wieder den Boden berührt.

# Vokale jonglieren



Diese Übungsform eignet sich vor allem für jüngere Schulkinder: Alle Schülerinnen und Schüler erhalten einen Luftballon und blasen diesen auf. Die Lehrperson gibt vor, bei welchem Vokal der Ballon wie jongliert wird: beispielsweise bei A mit der Hand, bei E mit dem Fuss, bei I mit dem Kopf, bei O mit dem Ellbogen, bei U mit dem Knie. Hilfreich für die Schülerinnen und Schüler ist es, wenn diese Hinweise auf der Wandtafel beschrieben sind. Anschliessend liest die Lehrperson verschiedene Wörter vor und die Schüler jonglieren den Ball dementsprechend. Beispiel das Wort Trompete: Ellbogen, Fuss, Fuss. Diese Form ist beliebig ausbaubar und kann auch für das Erkennen von Wortarten in Sätzen eingesetzt werden.

# Erwische



Diese Form des Bewegten Übens eignet sich hervorragend für alle Klassenstufen und ist im Unterricht vielseitig einsetzbar: Die Schülerinnen und Schüler stehen sich in zwei Gruppen gegenüber. Zwischen ihnen liegen jeweils Tische, auf welche alle ihre Hände mit der Handfläche zueinander legen. Jede Gruppe steht nun für eine Wortart, beispielsweise eine Gruppe für die Adverbien und eine Gruppe für die Adjektive. Die Lehrperson ruft ein Wort und die Schülerinnen und Schüler der angesprochenen Gruppe versuchen, die Hand ihres Gegenübers abzuklatschen. Gelingt das, erhalten sie einen Punkt. Die Mitglieder der anderen Gruppe versuchen, ihre Hände rechtzeitig zurückzuziehen, um den Punkt zu verhindern. Wer hat am Ende mehr Punkte?

# Balancierend lernen

Balancierendes Lernen kann in vielen Unterrichtssequenzen und in freien Lernphasen spielerisch leicht eingebaut werden: Die Schülerinnen und Schüler stehen auf einem Bein und lösen gleichzeitig eine Aufgabe. Diese kann aus einem Leseauftrag, zu beantwortenden Fragen von Mitlernenden oder einer Konversation bestehen. Alternativ und entsprechend den Platzverhältnissen können auch andere Formen von Balancegeräten, beispielsweise ein am Boden liegendes Seil, Wippen oder Rollen eingesetzt werden, welche unterschiedlich starke, motorische Anforderungen an die Lernenden stellen. Dabei gilt zu beachten, dass die koordinativen Anforderungen nur so hoch sind, dass sich die Schülerinnen und Schüler noch auf die schulische Aufgabe konzentrieren können.

