

# Bewegung stärkt die Lernleistung

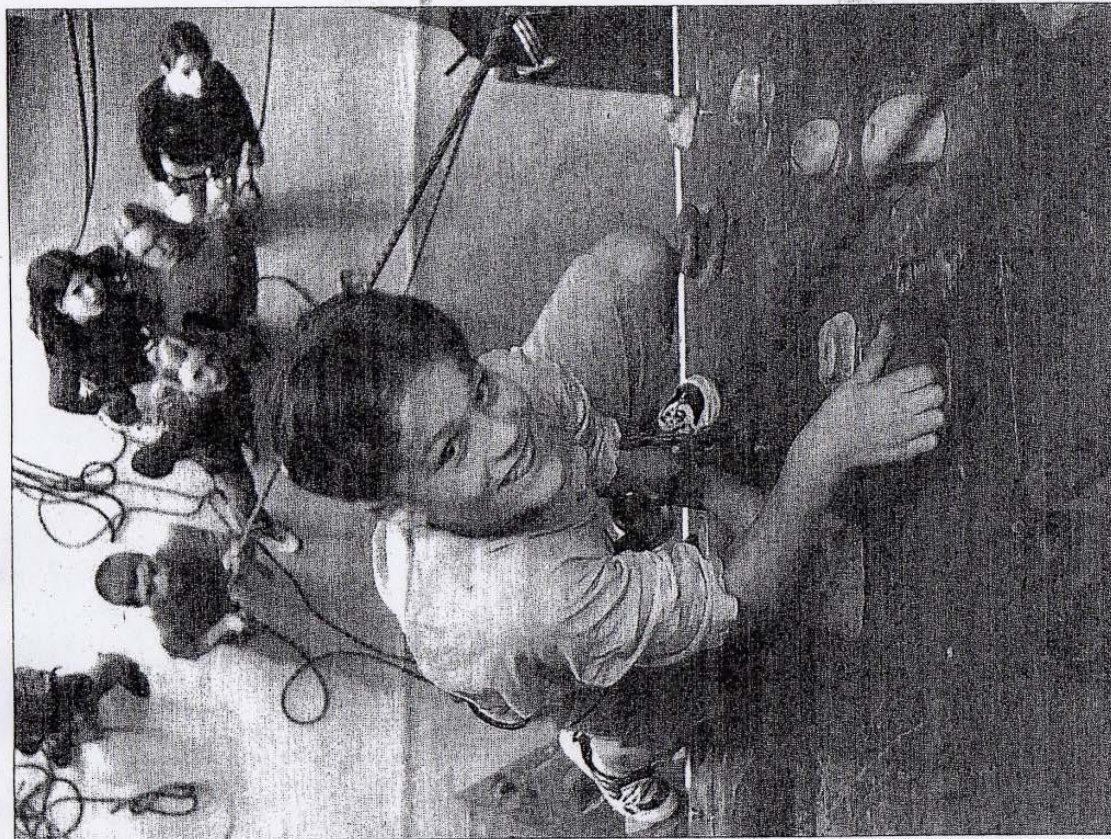
Projekt baden-württembergischer Grundschüler wird jetzt auf weiterführende Schulen ausgedehnt

**Durch Bewegung und Sport leichter und besser lernen: Die an vielen baden-württembergischen Grundschulen erfolgreiche laufende Initiative soll jetzt auf die weiterführenden Schulen im Lande ausgeweitet werden.**

KLAUS VESTEwig

**Ludwigsburg.** Ist es sinnvoll, eine Doppelstunde von 90 Minuten voll durchzupauken? Gewiss nicht, das wissen Lehrer! Kleine Pausen, in denen sich die Schüler bewegen, ja sportliche Betätigung überhaupt – das beweisen auch die neuesten Ergebnisse aus der Hirnforschung – führen zu deutlich besseren Lernerfolgen. Konzentration und Aufmerksamkeit sowie die Informationsaufnahme werden verbessert.

Dass ein bewegter Schulalltag die Lernleistung tatsächlich auch in den kognitiven Fächern verbessert, hat sich auch an mehr als 700 (von insgesamt 2500) Grundschulen in Baden-Württemberg gezeigt. Die haben sich seit 2000 der Initiative „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ (GSB) angeschlossen.



mit Bewegung arbeiten“, verdeutlicht Projektleiter Franz Platz. Der 60-Jährige ist Lehrer für Sport und Biologie am Paracelsus-Gymnasium Stuttgart-Hohenheim.

Der Trend zur Ganztagschule ist nicht aufzuhalten. Umso wichtiger wird es, den Schultag durch Bewegung und Sport zu rhythmisieren. Das ermöglicht einen schülergerechten Wechsel von Be- und Entlastung, das Pendeln zwischen An- und Entspannung im Unterricht.

„Das wird eine Missionsarbeit. Wir müssen das verstärkt auf Schulleiter-Tagungen weitergeben“ weiß Karl Weinmann, der Leiter des Referats für Sport und Entwicklung im Kultusministerium. Werden sich da altgediente Mathe-, Deutsch- oder Geschichts-Lehrer fortbilden und mitmachen? „Eltern sind da manchmal leichter zu überreden als Kollegen“, befürchtet Ulla Seitz vom Lis.

Stichhaltige Argumente für die Richtigkeit des Weges liefert die Wissenschaft. Sabine Kubesch vom Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL) in Ulm stellte auf eindrucksvolle Weise neueste Studien vor. Die belegen, dass „zentrale Gehirnfunktionen, die großen Einfluss auf die schulische Leistungsfähigkeit haben, von akuter muskulärer Beanspruchung und besonders von einer gesteigerten körperlichen Fitness profitieren“.

Vor über 500 Kongress-Teilnehmern in Ludwigsburg ist jetzt der Startschuss für einen weiteren Aufbruch erfolgt. Weil die Erfahrungen an den Grundschulen durchweg positiv sind, wird das Projekt jetzt auf die weiterführenden Schulen im Lande ausgeweitet: Es nennt sich „Weiterführende Schulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“. Die ersten 13 Schulen sind bereits in das Programm eingestiegen.

Denn es gilt auch an Gymnasien, Real- und Hauptschulen gegenzusteuern. Übergewicht, Haltungsschwäche, Koordinationsstörungen, Herzkreislauf- und Rückenprobleme, immer frühere Zuckerkrankheit auf der körperlichen Seite, Mangel an Konzentration, nachlassende Belastbarkeit und größere Fahr-ig-

Die Gehirnforschung ist sich sicher: Bewegungspausen verbessern die Lernleistung in den kognitiven Fächern. Foto: dpa

keit der Kinder auf der geistigen Seite: Die Folgen der Bewegungsarmut sind mehr als alarmierend.

„Wir wollen einen Berg erklimmen, an dessen Spitze die qualifizierte tägliche Bewegungszeit auch an weiterführenden Schulen steht“, betonte Edwin Gabai, der Leiter des Landesinstituts für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik (Lis), das vom Kultusministerium mit der Initiative beauftragt worden ist. Das Ziel: Bewegung soll als Unterrichtsprinzip auch an weiterführenden Schulen in allen Fächern berücksichtigt werden. „Die Schule darf die Bewegungsarmut nicht verstärken. Auch in den zentralen Fächern kann man sehr sinnvoll und effektiv

### Positive Reaktionen: „Klares Ja zur neuen Initiative“

„WSB“: Die neue Schulsport-Initiative „Weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ wird von vielen Seiten positiv beurteilt. „Ein klares Ja zu der Initiative. Es ist ganz wichtig, das Grundschul-Projekt an weiterführenden Schulen weiterzuführen“, sagt Evelyn Lußmann vom Landeselternbeirat. Die Erkenntnis, dass Bewegung auch die Leistung in den Kopffä-

chern stärkt, sei allerdings bisher nur bei wenigen Eltern angekommen. Wünschenswert, so ist einzuwenden, wäre freilich, dass die Elternverbände solche Erkenntnisse in der Elternschaft besser bekannt machen. „Ich würde mir wünschen, dass Eltern und Gesellschaft das Thema Sport wichtiger nehmen, und zwar nicht nur beim passiven Sport“, erklärt Ingeborg Schöffel-Schinke, die

Vorsitzende des Landes-schulbeirats. Für Wolfgang Sigloch, den Vorsitzenden des baden-württembergischen Sportlehrerverbandes, müssen zunächst Voraussetzungen erfüllt sein: „Bewegungspausen müssen Ergänzung zu einem qualifizierten Sportunterricht sein; sie dürfen kein Ersatz sein. Solange der Sportunterricht nicht dadurch reduziert wird, ist es durchaus sinnvoll.“ vg

Gerade die exekutiven Funktionen – Arbeitsgedächtnis, Inhibition (Selbstregulation, um Störreize auszublenden) und kognitive Flexibilität – werden durch Bewegung geschult. „Körperlich Fitte sind aufmerksam. Die kognitive Kontrolle läuft effizienter ab. Wie ein Sportlerherz, so arbeitet auch das Gehirn effizienter“, versichert Sabine Kubesch. Das Gehirn sei anpassungsfähiger als ein trainierter Muskel, es gilt als das anpassungsfähigste Organ überhaupt. Nach einer Sportstunde verbessere sich die Fähigkeit, Störreize auszublenden. Sabine Kubeschs Fazit: „Es ist sehr sinnvoll, das Projekt auf weiterführende Schulen auszudehnen.“

Der Teckbote (24.03.2010)