

# Bewegung in die Schule



Hoi und grüezi

Viel Aktion bei wenig Interaktion: Das ist das Gebot der Stunde aus der Sicht der bewegten Schule. Wie das etwa aussehen kann, wurde kürzlich für das [Gesundheitsmagazin "Puls"](#) des Schweizer Fernsehens mit meiner Beteiligung eingefangen. Schule ohne Bewegung? "Das würde ich nicht aushalten", meint ein Schüler am Schluss des Beitrags dazu.



In meiner Ende 2020 im INGOLDVerlag erscheinenden [Ideenmappe "Mehr Bewegung in die Schule"](#) werden auf Karten und Plakaten variantenreiche Lernpositionen, lockernde Mobilisierungsübungen und bewegte Lernformen mit vielen Varianten vorgeschlagen. Es geht um Formen, die von den Schülerinnen und Schülern nach einer Einführung individuell gewählt werden – im Gegensatz zu den Aufgaben in der [Ideenkiste "Bewegung in die Schule"](#), die normalerweise in der Gruppe gemacht werden. Im [Zweierpack](#) gibt es diese beiden Produkte günstiger.  
Wer will in der Schule schon sitzen bleiben?



Man soll also immer wieder aufstehen. Mit jüngeren Schülerinnen und Schülern liesse sich dazu auch mal ein [Stuhltanz](#) einstudieren, den man natürlich beliebig verändern (lassen) kann.

Singen und Tanzen, Lernen und Bewegen: Es ist anspruchsvoll und spannend, mehrere Sachen gleichzeitig zu tun. Fürs neue [Special "Geschickt kombiniert"](#) von «Schule bewegt» in Zusammenarbeit mit "[Winteruniversiade Luzern-Zentralschweiz 2021](#)" habe ich 15 Übungseinheiten zusammengestellt. Es gibt jeweils zwei differenzierbare Teilaufgaben, die einzeln oder gleichzeitig ausgeführt werden können. Diesmal war beim Filmdreh sogar ein Teil meiner Stammklasse dabei.



Bei herausfordernden Bewegungsaufgaben kommt man Stufe um Stufe weiter – wie auf einer Treppe. Am 3. Stägstadt-Tag vom 6. September 2020 lockte unsere Projektgruppe mit Musik, Literatur, Mode und Sport auf die St.Galler Gesstreppe. Unser dreiminütiger [Film](#) gibt einen Einblick.



Im Verlauf des Stägstadt-Tages hörte der Regen glücklicherweise auf und es kamen immer mehr Leute hinzu. Hoffen wir, dass sich auch die Lage bezüglich Coronavirus bald verbessert und sich die Menschen wieder näher kommen können!

Alles Gute, schöne Grüsse und bis zum nächsten Ma(i)

Pädi Fust  
[Bewegung in die Schule](#)  
[Stägstadt St.Gallen](#)

Der Newsletter von "Bewegung in die Schule" erscheint viermal pro Jahr – immer zum meteorologischen Beginn einer neuen Jahreszeit.

[Newsletterabmeldung](#)