

Bewegung in die Schule



Hoi und grüezi

Auch an Ort kann man beweglich und locker bleiben, wie wär's also zwischendurch im Unterricht (und zu Hause) mal mit einem Sitzspaziergang?

Die Formen für Mobilisierungsübungen, Lernpositionen und bewegtes Lernen in meiner [Ideenmappe «Mehr Bewegung in die Schule»](#) können auch unter Corona-Bedingungen gut umgesetzt werden.



Insbesondere junge Leute werden von den momentan eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten psychisch gefordert. Das [Set «Stark fürs Leben»](#) von «Schule bewegt» lässt sie üben, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen und Lösungen finden können – natürlich immer im Zusammenhang mit Bewegung.



Einige der Aufgaben in dieser Sammlung kommen von «cool and clean». Auch viele weitere [Spielformen](#) dieses Präventionsprogramms stärken die [zehn Lebens- und Gesundheitskompetenzen gemäss Weltgesundheitsorganisation](#) und lassen sich im Klassenzimmer umsetzen.



In meiner [Ideenkiste «Bewegung in die Schule»](#) schlage ich beim Kunststück «Fingerzeig» als Variante vor, einen Fingertanz einzustudieren und vorzuführen. Eine anspruchsvolle Form der Umsetzung zeigt diese [Clipzusammenstellung](#). Für den Einsatz in der Klasse kann die Choreografie natürlich beliebig vereinfacht und erschwert werden.



Im vergangenen Jahr wurden viele meiner Kurse coronabedingt verschoben oder abgesagt. Hoffentlich kann ich schon bald wieder mehr Lehrpersonen bewegen und zum Lachen bringen – auch in Luxemburg, wo ich in den vergangenen gut sechs Jahren während über 100 Kursstunden rund 1'000 Lehrerinnen und Lehrer weitergebildet habe, etwa 10 Prozent des gesamten Volksschulpersonals im Land.



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

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

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