

Bewegung in die Schule



Hoi und grüezi

Meine ersten Kurse zu bewegter Schule leitete ich vor 15 Jahren, einen davon zusammen mit dem Philosophen und Publizisten [Ludwig Hasler](#). Er referierte dabei eindrücklich über die Bewegung und die innere Bewegtheit: «Kinder brauchen beides: körperliche Robustheit, als Bedingung des psychischen Selbstvertrauens, als Voraussetzung fürs konzentrierte Lernen, und jene innere Bewegtheit, die den jungen Menschen zum eigenen Beweger macht, ihn davor verschont, zur Marionette der äusseren Hektik zu werden.»



Natürlich wollen auch meine jetzigen rund 15-jährigen Schülerinnen und Schüler keine Marionetten sein, sie suchen aktiv ihre Identität und ihren Weg für die Zeit nach der obligatorischen Schule. Vorübergehend kann es aber durchaus reizvoll sein, sich ganz führen zu lassen (siehe Spiel «[Marionette](#)» aus meiner [Ideenkiste «Bewegung in die Schule»](#)).

Geschichtsspiele 27

Marionette

Organisation
2 Marionettenspielerinnen binden einer «Marionette» ein Seil oder eine Schnur an jedes Handgelenk.

Idee
Die Marionettenspielerinnen sprechen im Geheimen ab, zu welcher Tätigkeit sie die Marionette bringen wollen (z. B. klatschen, jemandem die Hand geben, eine Pflanze giessen). Die beiden steuern die Bewegungen mit je einer Schnur. Die Marionette kann nur 2 Bewegungen selber ausführen: Bei stärkerem horizontalem Zug spaziert sie vorwärts und auf Anweisung öffnet bzw. schliesst sie die Hände. Die Rollen werden nach jeder Aktivität gewechselt.

Varianten

- Ellbogen, Knie und Fussknöchel verbinden
- Nur mit einer Marionettenspielerin durchführen

• Seile oder Schnur

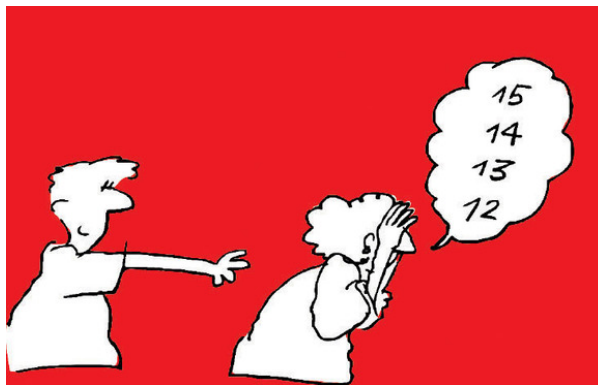
INCOLDA Verlag Bewegung in die Schule

Ansonsten soll man sich jedoch selber möglichst gut steuern und kontrollieren können. Die dafür wichtigen exekutiven Funktionen können mit den 15 von mir lektorierten Aufgaben des neuen [Specials «Beweg dich schlau»](#) von «Schule bewegt» trainiert werden.

Auch Mentaltraining hilft, sich selber immer wieder richtig einzustellen. Sehr empfehlenswert finde ich dafür den neuen [Themenfächer «Mentaltraining»](#) – gut anwendbar auch im Klassenzimmer.



Eher ins Freie geht man jedoch wahrscheinlich für das dynamische [Versteckspiel «15, 14»](#).



Den 15. Stägstadt-Tag gibt es vielleicht in zehn Jahren, einen dreiminütigen [Film](#) sowie [Fotos](#) von der fünften Austragung kann man sich aber bereits jetzt anschauen.



Alles Gute, mindestens 15 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.