Bewegung macht Schule

Während sich schweizweit ein Trend hin zum Abbau der obligatorischen Schulturnstunden abzeichnet, geht die Primarschule Geissenstein in Luzern in die gegenteilige Richtung: mit dem Projekt «Tägliche Bewegungs- und Sportstunde». Text und Bilder: Ariane Nyfeler

Während Dominic sich an den Ringen tummelt und Yolanda behende übers «Bänkli» balanciert, hängt Isabelle an der Sprossenwand und klettert wie eine kleine Weltmeisterin. Sae turnt an den beiden grossen, parallel zueinander aufgestellten Matten und verschwindet plötzlich in deren Mitte. «Koordinative Bewegungsstunde» ist angesagt für die Erst- und Zweitklässler im Primarschulhaus Geissenstein in Luzern.

Lehrer Adrian Wirz gibt den Kindern Anweisungen zu den einzelnen Posten des Koordinations-Circuits, dann gehts los. In alle Richtungen stieben sie davon; rennen, schwingen, springen und klettern, gewissenhaft und mit kindlichem Übermut zugleich. «Das Primarschulalter ist die optimale Zeit, um die koordinativen Fähigkeiten der Kinder auszubilden und zu fördern», erklärt Wirz. Und weiter: «Werden die koordinativen Fähigkeiten in diesem Alter nicht gezielt gefördert, wird sich das im Erwachsenenalter bemerkbar machen, vor allem auch im Hinblick auf die Motorik».

Die «Koordinative Bewegungsstunde» ist Teil des Projektes «Tägliche Bewegungs- und Sportstunde» im Schulhaus Geissenstein.

Fünf Stunden pro Woche

Idee und Zielsetzung des Projekts sind schnell erklärt: Statt nur wie bisher drei Turnstunden pro Woche sind es nun fünf, und zwar jeden Schultag eine. Stehen bei der einen der zwei zusätzlichen Turnstunden die koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund, will die andere die Bewegung im Freien fördern. Die Kinder sollen sich in dieser Stunde ausserhalb der Turnhalle bewegen – ein übergreifender Unterricht mit Themen aus den anderen Fächern wird dabei angestrebt. Die drei ursprünglichen Turnstunden erfolgen weiterhin nach kantonalem Lehrplan. «Nicht nur die motorische und körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch jene im kognitiven Bereich kann durch die tägliche körperliche Betätigung gesteigert werden», ergänzt Wirz.

Adrian Wirz absolvierte seine Ausbildung zum Turn- und Sportlehrer am Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften an der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich. Dort entstand dieses Projekt als Diplomarbeit nach vierjährigem Studium, verfasst zusammen mit seinem Kollegen Flavio Serino.

Projekt vorfinanziert

Die Projektdauer ist vorläufig auf zwei Jahre angesetzt. Neben den zwei Sportlehrern Wirz und Serino gehören auch Stephan Zopfi, Projektbetreuer und Dozent an der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz (PHZ), und die Geissenstein-Schulhausleiterin Irène Schwander zum Projektteam. Diese verweist neben den positiven Auswirkungen vermehrter Bewegung auf das körperliche und geistige Wohl der Kinder auf einen weiteren erfreulichen Effekt: Die Stadt Luzern finanzierte das Projekt für die zwei Jahre Probezeit mit 100'000 Franken vor. Später soll die Finanzierung vor allem privatwirtschaftlich getragen werden. Dazu Sportlehrer Wirz: «Wir setzen beispielsweise auf Krankenversicherungen, die schon Interesse angekündigt haben».

Überzeugungsarbeit geleistet

Eine andere treibende Kraft bei der Realisierung der «Täglichen Bewegungs- und Sportstunde» war die seit 25 Jahren am Schulhaus Geissenstein unterrichtende Lehrerin Rita Merz. Sie und Projektbetreuer Stephan Zopfi kannten sich bereits privat; sein Projekt stiess bei ihr von Beginn weg auf grosses Interesse. Von Idee, Zielsetzung und Wirksamkeit des Konzepts angetan, leistete sie grosse Überzeugungsarbeit im Lehrerkollegium: «Zu Beginn herrschte grosse Skepsis, vor allem in Bezug auf die Realisierung einer täglichen Sportstunde in den Stundenplänen», beschreibt Merz die Situation in der Projektstartphase. Selbst von der Umsetzbarkeit überzeugt, tüftelte sie mit grossem Arbeitsaufwand je-

Nach der Turnstunde zurück im Klassenzimmer ist Deutsch angesagt: Lehrerin Rita Merz erklärt der Zweitklässlerin Sae eine Aufgabe.