

# Besser lernen mit Bewegung

Mädchen und Jungen der Schule Fischerhuder Straße präsentieren Bildungssenatorin das Projekt „Kidnamix“

VON ANNE GERLING

**Gröpelingen.** Bücher, Schulhefte und Federmäppchen haben sie weggeräumt: Für einige Minuten stehen in der Grundschule an der Fischerhuder Straße die Kinder der Klasse 2A jetzt mal neben ihren Tischen. Alle haben den rechten Arm ausgestreckt, schreiben mit dem hochgehaltenen Daumen eine liegende Acht in die Luft und verfolgen dabei die eigenen Bewegungen mit ihren Augen. Es ist mucksmäuschenstill im Klassenzimmer, alle sind hoch konzentriert.

Übungen wie diese werden die Lehrer der Grundschule ab jetzt häufiger in den Unterricht einbauen – sie sollen den Mädchen und Jungen nämlich beim Lernen helfen. Denn immer mehr Lehrkräften und Studien zufolge nehmen die Bewegungsdefizite bei Kindern zu, was wiederum zu Unaufmerksamkeit, erhöhter Aggressivität, Schwierigkeiten bei der Konzentration und einer verminderten Leistungs- und Lernfähigkeit führt.

Vor diesem Hintergrund hat Lothar Franke von der Stiftung „Gib Bildung eine Chance“ gemeinsam mit Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Ärzten und Gesundheitswissenschaftlern der Oberneulander Firma Cornamix das Konzept „Lernen mit Bewegung durch Kidnamix“ entwickelt, das Trainer und Schüler Bildungssenatorin Claudia Bogedan (SPD) am Dienstag vorgestellt haben.

## Positiv für den Lernerfolg

„Das Konzept basiert darauf, dass nationale wie internationale Studien nachweisen konnten, dass gezielte Bewegungspausen die Konzentrationsfähigkeit dauerhaft und nachhaltig erhöhen und sich somit positiv auf den Lernerfolg auswirken“, erklärt dazu Sportphysiotherapeut Marius Brandt von Cornamix. Er hat dem Kollegium in einer Schulung verschiedene Übungen gezeigt, die die Lehrer nun mit ihren Schülern in der „Sensomotorischen Bewegungspause“ machen können. Besonders praktisch dabei: Für die meisten Übungen werden keine speziellen Gerätschaften oder Materialien benötigt. „Manchmal wird ein Radiergummi oder ein Stift eingesetzt – also Gegenstände, die es ohnehin im Klassenraum gibt“, so Brandt.

Durch gezielte Bewegungen lassen sich unterschiedliche Areale ansprechen, erklärt der Experte: Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt und Wahrnehmung, Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis verbessert. „So lernt man nicht nur kurzfristig etwas auswendig, sondern hat es dauerhaft



Der achtjährige Aram findet es gut, dass er die Bewegungseinheiten jetzt jeden Tag machen kann.

FOTOS: ROLAND SCHEITZ

zur Verfügung.“ Wichtig dabei sei, dass die Übungen Spaß machen und außerdem regelmäßig neue Herausforderungen geschaffen werden. Wie das konkret aussieht, das probierte nun die Bildungssenatorin gemeinsam mit den Kindern aus – gar nicht so einfach, mit einem Bein eine Acht zu schreiben und gleichzeitig mit der Hand einen Kreis in die Luft zu malen!

„Bewegung ist eine wichtige Schlüsselgröße“, unterstreicht auch Bogedan, die sich über präventive Projekte wie dieses freut: „Wenn bestimmte Kompetenzen nicht da

sind, wirkt sich das auf den Schulbetrieb aus und es müssen Reparaturmaßnahmen getroffen werden.“ Den Kindern machen die Bewegungseinheiten sichtlich Freude. „Das ist eine gute Auflockerung. Vorher haben wir einfach nur ganz normal gelernt. Unsere Lehrerin hat gesagt, das machen wir jetzt jeden Tag und ich finde das gut“, sagt der achtjährige Aram.

Auch beim Lehrerkollegium kommt das Konzept an; wie es die Übungen in den Unterricht einbaut, bleibt ihm selbst überlassen. „Es ist kein Allheilmittel, sondern

einfach eine Maßnahme, die das Lernen erleichtert und dabei hilft, Dinge aufzunehmen“, sagt Schulleiter Gerald Dolejs, der ebenfalls einen Zusammenhang zwischen Bewegung und kognitiven Fähigkeiten sieht: „Wir sind mit diesen Problemen vor dem Hintergrund der sozialen Indikatoren unseres Umfelds bestens vertraut. Nicht zuletzt deshalb bildet das Thema Sport und Gesundheit ohnehin einen Schwerpunkt im Rahmen unseres pädagogischen Konzepts und erfährt mit dem Projekt jetzt eine ideale Ergänzung.“



Auch Senatorin Claudia Bogedan (l.) und Heike Sander von der Barmer haben sichtlich Spaß bei den Lern- und Bewegungsübungen.



Lothar Franke

Marius Brandt

Da sie in diesem Jahr die für das Projekt benötigten Mittel nicht hatte, holte die Stiftung „Gib Bildung eine Chance“ die Barmer mit ins Boot, die das Pilot-Projekt mit 3400 Euro unterstützt. Die Krankenkasse sei interessiert daran, Partner für derartige Präventionsprojekte zu finden, unterstreicht Heike Sander, Landesgeschäftsführerin in Niedersachsen und Bremen: „Die Gegebenheiten an der Schule als auch die Motivation des Kollegiums betrachten wir als eine ausgezeichnete Basis für eine wirksame und nachhaltige Umsetzung des Projekts.“