



Konzept „Bewegte Pause“ am Math.-Nat. Gymnasium Mönchengladbach

(vorgelegt von Jennifer Goldschmidt im Januar 2013)

„Die Schule ist für ihre Schülerinnen und Schüler ein Teil ihres Lebens; sie ermöglicht die Begegnung mit anderen in der Schule selbst und im außerschulischen Umfeld. Schulleben vollzieht sich in erster Linie im Unterricht, aber auch in schulischen Aktivitäten, die über den Unterricht hinausgehen. Schulleben steht nicht im Gegensatz zum Unterricht; vielmehr befinden sich solche Veranstaltungsformen in engem Wechselverhältnis zum Unterricht und den ihm zu Grunde liegenden Erziehungszielen [...]. Das außerschulische Umfeld kann auf besondere Art und Weise durch den Schulsport gestaltet werden. Als Schulsport wird an verschiedenen Stellen auch das mit „Sport“ Gemeinte durch Formulierungen wie „Bewegung, Spiel und Sport“ umschrieben. Dadurch wird die pädagogisch wünschenswerte inhaltliche Weite dieses Aufgabengebiets unterstrichen. Schulsport soll den Blick für die Gesamtheit von Bewegung, Spiel und Sport in unserer Gesellschaft öffnen.“¹

Eine Verzahnung des außerunterrichtlichen Sportangebots mit dem Sportunterricht kann am Math.-Nat. Gymnasium durch das Konzept der Bewegten Pause realisiert werden. Dieses Konzept soll ein Prozess sein, der sich an den Rahmenbedingungen der Schule und den Wünschen der Schülerinnen und Schüler orientiert. Dabei hat das Konzept den Anspruch: *„die erzieherischen Möglichkeiten des schulischen Sporttreibens zu erweitern und wertvolle Funktionen für die gesamte Schule zu übernehmen.“²*

Um im Schulalltag einseitige Belastungen und Bewegungsmangel kompensieren zu können, muss die Pause als aktive Erholungsphase genutzt werden, in der der Bewegungsdrang der Schülerinnen und Schüler ausgelebt werden kann. So können optimale Voraussetzungen für den nächsten Unterrichtsabschnitt geschaffen und soziale Kontakte mit Mitschülern aufgebaut werden.

Konkret soll für die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5 und 6 die Möglichkeit geschaffen werden, sich im Rahmen der 25minütigen 2. Pause (11:20 bis 11:45 Uhr) sportlich zu bewegen und dabei neue Bewegungserfahrungen zu sammeln.

Es soll dabei unter Berücksichtigung der Pädagogischen Prinzipien insbesondere die Bewegungsfelder „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ sowie „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen“ Beachtung finden.

Dabei bietet das „Miteinander Kämpfen“ eine besondere Chance, sich sportlich miteinander zu messen und den kindlichen Drang zum Raufen auszuleben, ohne einander zu verletzen. Es sollen auch die Judo-Werte Berücksichtigung finden, die den Schülerinnen und Schülern insbesondere Respekt, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft vermitteln.

Unter dem Motto „Mach´ mit, bleib fit“ sollen die Schülerinnen und Schüler auch erste Erfahrungen mit altersgerechtem Fitnesstraining machen und darüber hinaus verschiedene Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung kennenlernen.

¹ Vgl. Richtlinien und Lehrpläne für das Fach Sport für die Sekundarstufe 1 am Gymnasium, Ritterbachverlag, Frechen 2001, S. 33.

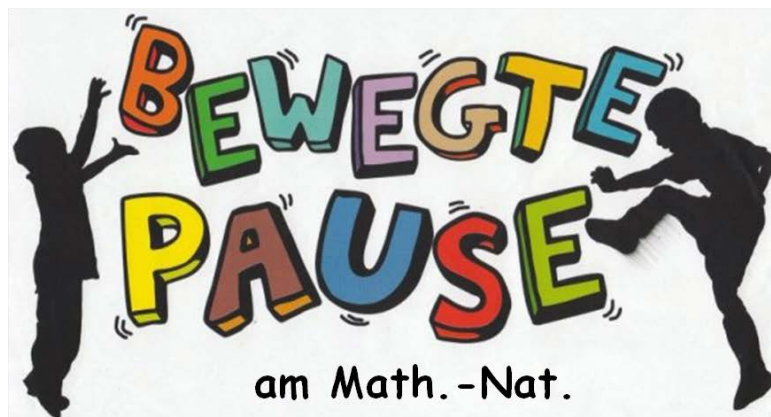
² E. Balz: Außerunterrichtliche Angebote im Schulsport, Sportpädagogik, Sonderheft 1996, Seite 3

Mithilfe dieses Pausensportkonzeptes wird es möglich, den Schülerinnen und Schülern einen Ausgleich zum langen Schultag im Unterrichtsraum zu bieten. Sie können sich unter Aufsicht sportlich betätigen und dabei „den Kopf wieder frei kriegen“ für den anschließenden Unterricht.

Die „Bewegte Pause“ soll ab dem kommenden Schuljahr 2-3mal in der Woche für alle Schülerinnen und Schüler der Stufen 5 und 6 angeboten und von mir betreut werden. Um die zur Verfügung stehende Zeit optimal nutzen zu können, bedarf es eines eigens zu diesem Zweck eingerichteten Raumes, in dem Judomatten dauerhaft ausgelegt werden können. Auf diesen Matten können sowohl Ring- und Raufspiele als auch gymnastische Übungen und Entspannungstechniken durchgeführt werden. Die Schülerinnen und Schüler müssen lediglich die Schuhe ausziehen und können dann sofort mit dem Sport beginnen.

Ergänzung nach der Testphase (ab Schuljahr 2014/15):

Während der Testphase wurde das Angebot der Bewegten Pause von den Schülerinnen und Schüler der Stufe 5 und 6 so gut angenommen, dass der anfangs genutzte Raum (B106) für die hohe Zahl interessierten Schülerinnen und Schüler schnell zu klein wurde. Ab dem Schuljahr 2014/15 soll die Bewegte Pause nun im kleinen Pädagogischen Zentrum (PZ) der Schule – und damit deutlich zentraler bzw. präsenter als zuvor – nach folgendem Plan angeboten werden:



Für alle Schüler und Schülerinnen der
Stufe 5 und 6



**Mittwoch:
Entspannung**



**Donnerstag:
Ringern & Kämpfen**



**Freitag:
Mach mit - bleib fit**

jeweils in der 2. Pause (11:20-11:40) im kleinen PZ