Leibniz Gymnasium Dortmund - „Wir bewegen Schule - wir bewegen Unterricht. Wir fördern Gesundheit.“

1. Das Projekt „bewegter Unterricht“ - Konzept und Ziele

Mit dem Übergang auf das Gymnasium steigen durch die erhöhten Anforderungen an die Schülerinnen und Schüler auch die individuell empfundenen Belastungen und das persönliche Stressempfinden. Auf der Suche nach Antworten auf die Frage, wie wir diesen Belastungen adäquat Rechnung tragen und darüber hinaus den Unterricht an unserer Schule *lebendiger* und *bewegter* gestalten können, haben wir ein Basisprogramm auf der Grundlage des `*Kinderyoga´*, einem bereits weitreichend erforschten und umfangreichen Bewegungskonzept, entwickelt und mit anerkannten Übungen zur Aktivierung, Konzentrationssteigerung und Stille-Übungen kombiniert und erweitert.

Neben der schnelleren Aktivierung und einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit wird mit dem Bewegungskonzept eine grundlegende Verbesserung des Arbeitsklimas sowie der Stressbewältigung im schulischen Alltag und nicht zuletzt eine gesundheitliche Förderung angestrebt.

Das Programm zielt daher darauf ab, durch einen Übungskanon, die sozial-emotionalen Kompetenzen zu stärken, um auftretenden Belastungen sowohl vorzubeugen (Stressprävention) als auch diesen nachhaltig entgegenzuwirken (Stressbewältigung).

2. Bewegter Unterricht am LG - Ein ganzheitliches Bewegungskonzept

Konzeptionelle Anbindung an den Schulsport:
Ausgehend von den Überlegungen, wie sich das Bewegungskonzept ganzheitlich in der *Organisation Schule* verankern ließe, wurde der Schulsport als Basis der Implementierung gewählt. Um eine adäquate Progression in Bezug auf das Erlernen entsprechender Bewegungs- und Entspannungsübungen zu gewährleisten, entwickelte die Sportfachschaft ein eigenes Unterrichtsvorhaben, welches verbindlich

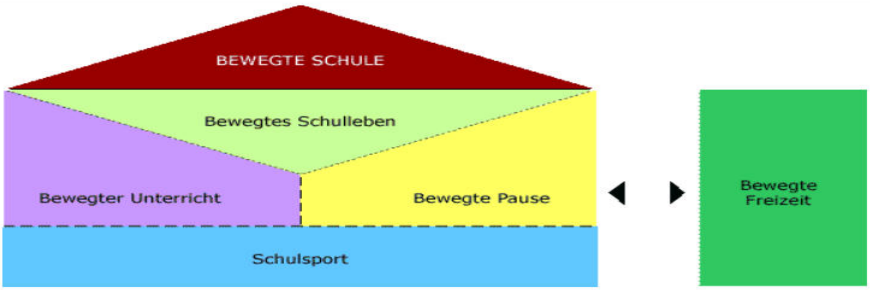
im Kernlehrplan Sport - im Sportbereich `Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen´ - integriert wurde. Mit dem inhaltlichen Kern der `Entspannungsmethoden´ wird hierbei in erster Linie die Erweiterung der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz angestrebt.

Angefangen von kleineren Bewegungsspielen, erlernen die Schülerinnen und Schüler, sich selbst und andere besser wahrzunehmen und werden darüber hinaus „kleine Experten“ für eine bestimmte Übung des Kinder-Yogas.
In kooperativen Gruppenarbeiten entwickeln die Kinder daraufhin kleine Yoga-Geschichten, welche sie den anderen Kindern vortragen und zum Mitmachen anregen. Hierdurch erlernt die gesamte Klasse ein fundiertes Grundrepertoire verschiedenster Übungen.

Der Transfer in den Klassenraum

Der im Sportunterricht implementierte Übungskanons nun in das Klassenzimmer `transportiert´. Auf Basis der Wirkungen der verschiedenen Übungen werden die einzelnen Unterrichtsstunden passgenau und situationsgerecht *„bewegt“ und „rhythmisiert“* im Sinne eines ausgeglichenen Wechsels von Phasen der Anspannung/Aktivierung und Entspannung, indem Übungen in das Unterrichtsgeschehen eingebaut werden.

Ein Projektteam aus Sport- und zertifizierten Yogalehrkräften betreut die Implementation und Umsetzung des „bewegten Unterrichts“.

3. Anbindung an das Konzept „Bewegte Schule“

Auf der Basis des Schulsports ließ sich durch die konzeptionelle Anbindung an das Programm der „Bewegten Schule“ ein wichtiger Baustein des „bewegten Schullebens“ setzen. Der „bewegte Unterricht“ ergänzt hierbei die bewegten Pausen, welche von Schülern (als ausgebildete Sporthelfer) für Schüler gestaltet werden und vervollständigt somit das Konzept einer „Bewegten Schule“.