

Bewegung im Unterricht

Beitrag von „Tanja Ehlers“ vom 16. Oktober 2021 11:32

Bewegung und Wohlbefinden auch im Unterricht?

Wir alle wissen, wie wir uns nach stundenlangen Besprechungen oder Konferenzen fühlen, in denen wir nur gesessen haben. Unseren Schülern geht es in unserem Unterricht nicht anders. Ein wenig Bewegung würde allen guttun.

Dazu ein Zitat aus „Bewegung und Gesundheit“ von Eszter Füzéki und Winfried Banzer:

“Der Mensch ist auf Bewegung angelegt: Bewegung ist die natürliche Grundlage seiner körperlichen und psychischen Gesundheit. Ein Großteil der Bevölkerung, Erwachsene wie Kinder, erfüllt aber nicht die aus präventivmedizinischer Sicht geltenden Empfehlungen zur körperlichen Aktivität. Dabei ist Bewegungsarmut ein bedeutsamer Risikofaktor für chronische Erkrankungen, frühzeitigen Verlust der Selbstständigkeit und Mortalität. Regelmäßige körperliche Aktivität stellt (...) eine Gesundheitsressource dar. Sie kann (...) die Leistungsfähigkeit stärken. Neben den somatischen Effekten erhöht Bewegung das Wohlbefinden und die Lebensqualität (...), weist eine stressregulierende Wirkung auf und kann die Schlafqualität verbessern...”

Die logische Frage, die nun folgt, lautet: Wie können wir Bewegung sinnvoll in den Unterricht integrieren und zwar auf eine Art und Weise, die von den Schülern akzeptiert wird? Dazu schreibe ich am nächsten Mittwoch mehr.

Beitrag von „Conni“ vom 16. Oktober 2021 14:15

Bitte dran denken, dass Werbung hier nur nach Absprache mit dem Admin gestattet ist.

Beitrag von „Kathie“ vom 16. Oktober 2021 14:31

[Keine Sorge, denn](#)

Beitrag von „CDL“ vom 16. Oktober 2021 14:33

[Zitat von Tanja Ehlers](#)

(...) Dazu schreibe ich am nächsten Mittwoch mehr.

Was- abgesehen davon über einen Teaser Interesse für Kaufangebote wecken zu wollen- spricht dagegen so ein Thema erst zu starten, wenn man tatsächlich bereit ist sich darüber auszutauschen? Gibt es über den Wunsch uns doofen Lehrkräften etwas vermitteln zu wollen auch noch ein Diskursinteresse in diesem Thread, z.B. einen Austausch darüber, wie das womöglich bereits tatsächlich von einigen von uns umgesetzt wird im Rahmen unseres Unterrichts? Es gibt einige Lehrkräfte hier im Forum, die an Schulen mit Sportschwerpunkten tätig sind, an solchen mit Bewegungsprofil oder auch angegliedert sind an olympische Trainingszentren. Aber hey, bestimmt weißt du das soviel besser, dass wir kommenden Mittwoch nur noch Bauklötze staunen können und uns verschämt in unsere Ecken zurückziehen... Melde dich dann einfach nochmal, wenn es dir jenseits der Selbstdarstellung und Eigenwerbung auch noch um einen echten Austausch gehen sollte.

Beitrag von „O. Meier“ vom 16. Oktober 2021 14:46

[Zitat von Tanja Ehlers](#)

Dazu schreibe ich am nächsten Mittwoch mehr

Mittwochs habe ich keine Zeit. Da bin ich im Sportverein — zum Bewegen.

Beitrag von „DpB“ vom 16. Oktober 2021 14:52

Mittwoch erst? Na, zum Glück sind Ferien. Sonst würde ich Montag und Dienstag sicherlich meine Schüler in einen Stromkreis klemmen, damit sie anfangen, zu zappeln, um die notwendige Bewegung zu generieren.

Beitrag von „Humblebee“ vom 16. Oktober 2021 15:02

Sorry, kein Bedarf. Wir haben in NDS das Projekt "Bewegte, gesunde Schule", das vom MK unterstützt wird (ACHTUNG Werbung - für Interessierte: <https://www.bewegteschule.de/>) . Einer meiner Kollegen ist einer der Beauftragten des Landes für dieses Projekt, wodurch meine Schule schon seit längerer Zeit daran teilnimmt.

Wir hatten auch schon mehrere interne FoBis und Projekttag zu dieser Thematik und allgemein zur "Lehrkräfte-Gesundheit".

Beitrag von „Friesin“ vom 16. Oktober 2021 18:21

Angesichts der Weitläufigkeit unserer Schule bewege ich mich IN der Schule mehr als genug.

Das Problem sind eher die Ferien (wenn überhaupt 😊)

Beitrag von „Piksieben“ vom 16. Oktober 2021 21:42

Ja stimmt. Während der Schulschließungen hat bei uns manch einer (ich auch) DIE TREPPEN vermisst. Also ich kann an Schultagen wirklich nicht über Bewegungsmangel klagen. Oft fahre ich mit dem Rad hin, dann renne ich die Treppen rauf und runter und im Unterricht bin ich auch meist in Bewegung. Und so viele Konferenzen haben wir auch wieder nicht. Die Schüler tun mir allerdings manchmal echt leid, die Stühle sind auch nicht bequem, die die haben.

Am Mittwoch gehe ich schwimmen, geht auch Donnerstag?

Beitrag von „pepe“ vom 16. Oktober 2021 21:53

Nächsten Mittwoch bewegt sich hier gar nichts. NRW hat Urlaub. 🤔

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 16. Oktober 2021 23:44

Ich fiebere dem Mittwoch schon entgegen - Ansonsten hätten wir das Posting gar nicht mehr freigeschaltet. 😊

Beitrag von „Aro“ vom 17. Oktober 2021 19:52

[Zitat von Tanja Ehlers](#)

Wie können wir Bewegung sinnvoll in den Unterricht integrieren und zwar auf eine Art und Weise, die von den Schülern akzeptiert wird?


* Laufdiktate

* Bankrutschen

* Xy hol bitte neue Kreide, das Klassenbuch, was auch immer aus dem Sekretariat.

Beitrag von „kodi“ vom 17. Oktober 2021 19:59

Ich erinnere mich an eine Seminarsitzung im Ref zu diesem Thema. Das war ganz große Comedy!

Die Vorschläge bewegten sich genau auf dem Niveau von "Lass die Schüler was holen/austeilen etc..." 

Beitrag von „Conni“ vom 17. Oktober 2021 20:18

In meiner ersten eigenen Klasse.

Völlig überfordertes Kind.

Eltern: In der Kita war es super, fragen Sie mal da. Er durfte mal was holen und sich dadurch bewegen.

Kita: Kind musste den ganzen Tag was holen und es wieder wegbringen.

Beitrag von „Antimon“ vom 17. Oktober 2021 20:28

Ich habe eine magnetische Wand in meinem Zimmer. Ein paar Jungs spielen da in jeder 5-min-Pause Dart mit kleinen Neodym-Magneten. Reicht das?

Im Ernst... Ich finde das Thema nicht so unspannend. Unsere Jugendlichen sitzen definitiv zu viel. Ich nicht, ich kann ja laufen und sitzen, wie ich will. Mit meiner neuen 1. Klasse habe ich im Schwerpunktfach jetzt sehr viele Schülerexperimente geplant. Mir widerstrebt es, irgendwelche Hüpf-Spieli im Unterricht zu machen, ich versuche die Unterrichtsform so zu wählen, dass die Jugendlichen halt selber entscheiden können, ob und wann sie rumlaufen.

Beitrag von „karuna“ vom 17. Oktober 2021 20:32

Apropos gute Tips: Ich bekam in meinem ersten Dienstjahr mal in einer Psychiatrie den Tip (Schüler sehr verhaltensauffällig, stark sexualisiertes Verhalten usw.) ich solle dem Kind im Unterricht mehr Verantwortung übertragen, indem ich ihn mal die Tafel wischen ließe oder so.

(Sorry, OT aber ich wollte die mit Spannung gefüllte Zeit bis Mittwoch überbrücken!)

Beitrag von „Antimon“ vom 17. Oktober 2021 20:34

Das ist aber schon krass, dass Leute denken, das könnte helfen...

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 17. Oktober 2021 21:14

Was ich bei Klassearbeiten bzw Lernstandsüberprüfungen (bei den Kleinen) bei unkonzentrierten und langsamen Kindern gerne mache: Raumschiffen und einmal um den Schulhof laufen lassen. Oder vor der Tür 10 Hampelmänner machen.

Dann sind sie meist wieder bei der Sache.

Generell finde ich das Thema auch nicht uninteressant - aber wenn man so "komisch" auftritt, wie die TE bin ich skeptisch. Mal schauen, was kommt.

Beitrag von „Antimon“ vom 17. Oktober 2021 21:23

Zitat von kleiner gruener frosch

Generell finde ich das Thema auch nicht uninteressant - aber wenn man so "komisch" auftritt, wie die TE bin ich skeptisch.

Da bin ich absolut bei Dir. Aber wenn wir davon ausgehen, dass da eh nichts Gescheites mehr kommt, könnten wir ja unter uns weiter darüber sinnieren 😊

Beitrag von „karuna“ vom 17. Oktober 2021 21:38

Wir waren neulich bei einer Veranstaltung und der Leiterin des Instituts war es unangenehm, dass wir so laut waren, weil außer uns hoher Besuch anwesend war. Ausgerechnet das hibbeligste Kind saß neben einer automatischen Schiebetür und aller 3 Sekunden, wenn das Kind irgendwie gestikuliert hat, ging die Tür auf und man hörte uns im ganzen Haus 😊 Da ist mir erst mal bewusst geworden, wie viel die sich bei mir bewegen, wenn sie es nicht still aushalten. Vorne ein Taschentuch holen und Nase putzen z.B. oder aus Versehen irgendwas runterschmeißen.

Beliebt sind tatsächlich Jobs wie Kreideholen. Oder Tätigkeiten wie "5 Leute bekommen eine Ziffernkarte und wir finden die kleinste/größte Zahl, die man damit bilden kann". Überhaupt nach vorne kommen, irgendwas machen und dann eine*n andere*n aufrufen.

Oder Spiele aller Art (Bankrücken, blaues Sofa, Mensch ärgere dich nicht etc.)

Beitrag von „MissM“ vom 17. Oktober 2021 21:47

Je älter die SuS werden, desto weniger "Bock" haben sie, sich zu bewegen. Mein persönlicher Eindruck, meine Schüler....

Dabei versuche ich regelmäßig Bewegung einzubauen; in Klassen 5-6 klappt das gut. Ich hatte das Glück, an meiner alten Schule in HH als Mentorin für eine Referendarin zu fungieren, die "eigentlich" an der Grundschule war und mir so manches beigebracht hat. (Mentorin sein ist keine Einbahnstraße!)

Aber ich bin auch gespannt, was am Mittwoch dann als Idee vorgestellt wird.

Beitrag von „yestoerty“ vom 17. Oktober 2021 21:56

Meine Schüler ziehen ja teilweise ihre Meldung in Mathe zurück, wenn sie die Rechnung an die Tafel schreiben sollen, statt sie vorzulesen...

Beitrag von „Frechdachs“ vom 17. Oktober 2021 22:48

Meine Schüler stehen oft bei mir vorne am Versuchstisch. Es sei denn, der Versuch lässt es nicht zu.

Beitrag von „Antimon“ vom 17. Oktober 2021 22:50

Echt? Nee, erlebe ich so pauschal nicht. Ist bei uns mehr so ein Klassen-Phänomen. Oft hat das mehr damit zu tun, dass sich die Jugendlichen nicht vor der Klasse exponieren wollen als dass sie sich nicht bewegen wollen. Während Schülerexperimenten z. B. sind die meisten doch ganz froh mal aufstehen zu können um beim Nachbarn zu schauen, was die so machen.

Beitrag von „Kris24“ vom 17. Oktober 2021 22:54

Es will vor allem niemand der 1. sein, der aufsteht. Sie blicken sich um und sobald jemand aufsteht, stehen alle auf.

Ich lasse manchmal auch Schüler vorkommen, nachdem unser Visualisierer ausgefallen ist, damit sie einen Versuch besser sehen können, oder lasse sie zu anderen Gruppen bei Schülerexperimenten gehen, aber es will eben niemand der erste sein. (Das Herumblicken amüsiert mich, ich wette manchmal mit mir selbst, wer wohl zuerst aufsteht. Innerhalb von 3 Sekunden danach laufen alle.)

Beitrag von „Antimon“ vom 17. Oktober 2021 23:05

Ja, ne? Was auch helfen kann ist, sich erst mal selbst zum Ei zu machen. Ich bewege mich sehr gerne und viel. In meinem Zimmer habe ich vor dem Korpus (ich habe noch so einen uralten, massiven Klinker-Tisch ...) einen kleinen Tisch stehen, auf dem ich oft auch im Schneider- oder Lotus-Sitz sitze. Ich sage den Jugendlichen, sie können mit ihren Stühlen machen was immer sie wollen, Hauptsache sie bewegen sich mal irgendwie. Bei meinen Jüngsten habe ich gerade ein Mädchen dabei, das gerne vor dem Tisch kniet beim Experimentieren. Da ermutige ich einfach

den Rest auch irgendwas dergleichen zu machen, das klappt ganz gut.

Beitrag von „laleona“ vom 18. Oktober 2021 08:11

Ich hatte mal so einen Sitzball im Klassenzimmer und jeder Schüler durfte bei Wunsch denselben einen Tag anstelle des Stuhls haben (zZ habe ich kein Klassenzimmer und deswegen freuen sich meine Kinder zuhause über den Ball).

Beitrag von „karuna“ vom 18. Oktober 2021 08:44

Die Klasse meines Kindes hat seit neustem diese Wipp-Hocker. Da bin ich gespannt, was die Lehrerinnen dazu sagen... Sitzt man denn wirklich gut und gerade auf diesen Hockern und auf Bällen? Ich dachte bislang noch, das habe sich aus Gründen nicht so richtig durchgesetzt.

Beitrag von „Humblebee“ vom 18. Oktober 2021 08:56

[Zitat von yestoerty](#)

Meine Schüler ziehen ja teilweise ihre Meldung in Mathe zurück, wenn sie die Rechnung an die Tafel schreiben sollen, statt sie vorzulesen...

Witzig, ich habe genau gegenteilige Erfahrungen. Ok, betrifft Englisch und Wirtschaft, nicht Mathe 😊 Aber viele meiner SuS - egal ob im BG oder der BES (um mal zwei total gegensätzliche Schülerklientel herauszupicken) - schreiben gerne mal was an die Tafel/ans Whiteboard oder stellen ihre Lösungen vor der Klasse stehend am Beamer oder der Dokumentenkamera vor.

Beitrag von „laleona“ vom 18. Oktober 2021 09:09

[Zitat von karuna](#)

Sitzt man denn wirklich gut und gerade auf diesen Hockern und auf Bällen?

Keine Ahnung, aber es macht Spaß 😊

Beitrag von „Aro“ vom 18. Oktober 2021 09:44

[Zitat von kodi](#)

Ich erinnere mich an eine Seminarsitzung im Ref zu diesem Thema. Das war ganz große Comedy!

Die Vorschläge bewerten sich genau auf dem Niveau von "Lass die Schüler was holen/austeilen etc..." 🤔

Das sind tatsächlich auch ernstgemeinte Vorschläge von anderen Fachexperten. Es gibt z. B. eine Reihe von und mit Christina Müller: Bewegtes Lernen und Bewegte Schule/ Grundschule. Es sind halt alles Vorschläge, was man machen kann (nicht muss). Man muss nur schauen, ob die für die entsprechenden Klassen, Stunden und Unterrichtsinhalte praktikabel sind, so dass Unterricht und Bewegung sinnvoll! verknüpft sind. Ein wuseliges Plätzewechseln ist im Fachraum wohl eher ungünstig, aber wenn die SuS bspw., ganz banal und vorhin bereits erwähnt, ihre Sitzposition am Platz verändern dürfen, würde das schon helfen. Es gibt bestimmt auch ganz toll ausgeklügelte bewegte Unterrichtsstunden, nur die passen sicher nicht auf jede Situation.

Beitrag von „Joker13“ vom 18. Oktober 2021 11:33

[Zitat von karuna](#)

Sitzt man denn wirklich gut und gerade auf diesen Hockern und auf Bällen?

Also ich persönlich kann echt auf allem krumm sitzen. Sogar auf dem Einrad.

Beitrag von „kodi“ vom 18. Oktober 2021 13:09

Zitat von Aro

Das sind tatsächlich auch ernstgemeinte Vorschläge von anderen Fachexperten.

Das habe ich befürchtet!

Bei Vorschlägen auf der Ebene kann ich die "Experten" ehrlich gesagt nicht ernst nehmen. 😊

... und das ist schade, weil es eigentlich ein interessantes Thema sein könnte.

Beitrag von „Piksieben“ vom 18. Oktober 2021 13:58

Zitat von karuna

Die Klasse meines Kindes hat seit neustem diese Wipp-Hocker. Da bin ich gespannt, was die Lehrerinnen dazu sagen... Sitzt man denn wirklich gut und gerade auf diesen Hockern und auf Bällen? Ich dachte bislang noch, das habe sich aus Gründen nicht so richtig durchgesetzt.

Bei mir hat sich das auch nicht durchsetzen können, schönes Wortspiel 😊

Auf einem Pezziball habe ich mich schon Schmerzen angewippt und mich mit den Knien irgendwo an einem Hocker festklemmen geht gar nicht.

Dynamisches Sitzen geht für mich nur auf ordentlichen "Chefsessel" mit flexibel eingestellter Lehne. Die gibt es ja auch in kleineren Ausführungen. Wir haben davon sogar in einigen Rechnerräumen welche.

Diese starren Holzstühle sind halt schaurig. Aber Bälle stelle ich mir auch schwierig vor.

Beitrag von „Kathie“ vom 18. Oktober 2021 14:02

Meint ihr diese Hokkis? Davon habe ich auch welche im Klassenzimmer. Man kann gerade oder krumm darauf sitzen, aber in jedem Fall ist man mehr in Bewegung als auf einem normalen Stuhl. Die sind eigentlich schon ganz cool.

Bei mir ist eigentlich immer Bewegung im Unterricht. Die Kinder dürfen teilweise ihren Arbeitsplatz frei wählen, das kann auch mal der Boden (wir haben einen Teppich) sein, wo sie dann liegend arbeiten.

Es gibt ja echt zig Möglichkeiten, die Kinder in Bewegung zu bringen, kommt natürlich immer auf die Stunde an,

aber spontan fallen mir das "Fliegenklatscher" Spiel in Mathe ein, oder einen Ball weiterwerfen bei Einmaleinsreihen, oder oder oder

in Deutsch kann man die Kinder aufstehen bzw hinhocken lassen beim Erkennen von Wortarten...

zur Konzentration klatsche ich etwas vor uns alle klatschen es nach.

Ja, und zwischen zwei Stunden mache ich gern mal ein Bewegungslied an, oder wir machen einfach kurz ein paar Übungen zusammen wie Hampelmann, auf einem Bein hüpfen, oder mit den Armen "breit wie ein Fisch, schmal wie ein Tisch".

Der berühmte Botengang für extrem unruhige Kinder ist mir natürlich auch bekannt, aber da gibt es ja wirklich noch hunderte andere Möglichkeiten.

Deshalb warte ich auch ehrlich gesagt nicht wirklich auf Mittwoch 😊 Lol.

In der Grundschule ist Bewegung einfach ein ganz normaler Bestandteil des Vormittags. Ich denke, bei älteren Schülern wird es wahrscheinlich schwieriger.

Beitrag von „laleona“ vom 18. Oktober 2021 14:06

Ich glaube, der Threaderstellerinner wollte hier nur Tipps abgreifen und wir Dödel fallen gleich mal drauf rein...

Beitrag von „O. Meier“ vom 18. Oktober 2021 15:50

[Zitat von karuna](#)

Wipp-Hocker.

Swopper?

Beitrag von „O. Meier“ vom 18. Oktober 2021 15:52

[Zitat von Piksieben](#)

mich mit den Knien irgendwo an einem Hocker festklemmen geht gar nicht.

Wer macht denn so etwas?

Beitrag von „karuna“ vom 18. Oktober 2021 17:18

[Zitat von O. Meier](#)

Swopper?

Nee, eher sowas wie "Hokki" 😎

Beitrag von „Conni“ vom 18. Oktober 2021 17:30

[Zitat von laleona](#)

Ich hatte mal so einen Sitzball im Klassenzimmer und jeder Schüler durfte bei Wunsch denselben einen Tag anstelle des Stuhls haben (zZ habe ich kein Klassenzimmer und deswegen freuen sich meine Kinder zuhause über den Ball).

Wir haben [ex](#)-grüne Noppen-Kissen. Müsste mal jemand scheuern. Es gibt regelmäßig Streit drum.

Beitrag von „Kathie“ vom 18. Oktober 2021 17:31

[ex](#)-grüne?

scheuen?

Hilfe... Bin ich jetzt zu müde oder du? 😊

Beitrag von „Conni“ vom 18. Oktober 2021 17:34

[Zitat von laleona](#)

Ich glaube, derdie Threaderstellerin wollte hier nur Tipps abgreifen und wir Dödel fallen gleich mal drauf rein...

Wir lesen die dann in ihrem Buch.

Beitrag von „Conni“ vom 18. Oktober 2021 17:35

[Zitat von Kathie](#)

[ex](#)-grüne?

scheuen?

Hilfe... Bin ich jetzt zu müde oder du? 😊

Ich habe meinen Finger bewegt und editiert: Scheuern. [Ex](#)-grüne stimmt. Aber wer soll Noppen-Kissen scheuern? Die Erzieherin hat sie angeschleppt.

Beitrag von „O. Meier“ vom 18. Oktober 2021 17:38

[Zitat von Conni](#)

Wir lesen die dann in ihrem Buch.

Hat sie noch keines veröffentlicht?

Beitrag von „DpB“ vom 18. Oktober 2021 17:40

[Zitat von laleona](#)

Ich glaube, derdie Threaderstellerinner wollte hier nur Tipps abgreifen und wir Dödel fallen gleich mal drauf rein...

Du musst dich schon bis Mittwoch gedulden ☐☐

Ich würde übrigens eher darauf tippen, dass dann ein Link zu ihrem längst existenten Buch, werbefinanzierten Podcast oder sonstwas kommt. Natürlich nur, um uns zu erleuchten.

Beitrag von „yestoerty“ vom 18. Oktober 2021 17:46

Ihr Material bei Eduki ist kostenlos :p

Beitrag von „Kathie“ vom 18. Oktober 2021 17:52

Ok, ich bin definitiv zu müde bzw. ferienreif 🙄. [Ex](#)-grüne habe ich jetzt kapiert, im Zusammenhang mit scheuern.

Beitrag von „Kathie“ vom 18. Oktober 2021 17:53

[Zitat von DpB](#)

Du musst dich schon bis Mittwoch gedulden ☐☐

Ich würde übrigens eher darauf tippen, dass dann ein Link zu ihrem längst existenten Buch, werbefinanzierten Podcast oder sonstwas kommt. Natürlich nur, um uns zu erleuchten.

Denk auch. Mittwoch kommt der Link zu einem Seminar oder einem Buch.

Warum genau am Mittwoch, und warum dieser Teaser, ist mir zwar nicht klar, aber wahrscheinlich, damit wir am Mittwoch dann alle ganz erleichtert sind und sofort zuschlagen?

Beitrag von „laleona“ vom 18. Oktober 2021 17:56

[Zitat von Conni](#)

Wir lesen die dann in ihrem Buch.

Wir bezahlen die dann als Fortbildung.

Beitrag von „Kris24“ vom 18. Oktober 2021 20:02

[Zitat von laleona](#)

Ich hatte mal so einen Sitzball im Klassenzimmer und jeder Schüler durfte bei Wunsch denselben einen Tag anstelle des Stuhls haben (zZ habe ich kein Klassenzimmer und deswegen freuen sich meine Kinder zuhause über den Ball).

in meinem 1. Referendariatsjahr vor fast 30 Jahren gab es von einer Krankenkasse als Modellversuch für eine gesamte 6. Klasse. Um es kurz zu sagen, es war keine gute Idee.

Erst einmal ist es sehr anstrengend, mehrere Stunden darauf zu sitzen (Stühle gab es ja keine mehr), zweitens brachte es extreme Unruhe in den Raum.

Nach 6 Wochen waren alle froh, die Bälle abgeben zu können und wieder auf Stühlen sitzen zu dürfen.

(Bei nur einem Ball sitzt man vermutlich nicht allzu lange darauf, da ist es heiß begehrt. Mal schauen, wie lange und ob die "Wechselzeiten" immer kürzer werden. 😊)

Beitrag von „Antimon“ vom 18. Oktober 2021 20:26

Ich kenne schon einige Leute, die ausschliesslich auf Bällen sitzen. Ich hab's ausprobiert, für mich ist es nichts. Ich habe an der Schule einen Kniestuhl, zu Hause sitze ich gerne auf nem Sack oder auch Sitzkissen. Lehne brauch ich nicht.

Beitrag von „Piksieben“ vom 18. Oktober 2021 23:36

[Zitat von O. Meier](#)

Wer macht denn so etwas?

Ich dachte an diese Kniestühle. Da fühle ich mich eingeklemmt. Ich brauche Beinfreiheit.

Beitrag von „Karl-Dieter“ vom 19. Oktober 2021 12:56

[Zitat von karuna](#)

Die Klasse meines Kindes hat seit neustem diese Wipp-Hocker. Da bin ich gespannt, was die Lehrerinnen dazu sagen... Sitzt man denn wirklich gut und gerade auf diesen Hockern und auf Bällen? Ich dachte bislang noch, das habe sich aus Gründen nicht so richtig durchgesetzt.

Ja, weil sie arbeitswissenschaftlich eigentlich ungeeignet sind.

https://www.komnet.nrw.de/_sitetools/dialog/12129

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 19. Oktober 2021 12:57

hey, morgen ist schon Mittwoch. Dann kommt Bewegung in die Sache. 😊

Beitrag von „Conni“ vom 19. Oktober 2021 20:28

Mist, jetzt bin ich freudestrahlend in den Thread gekrochen* und es ist erst Dienstag.

*Habe mich heute auf Berge bewegt und wieder runter.

Beitrag von „laleona“ vom 19. Oktober 2021 20:29

Nur noch 3,5h!!!!

Countdown?

Beitrag von „Humblebee“ vom 19. Oktober 2021 21:46

Ist denn heute schon Silvester?!? 😎

Beitrag von „DpB“ vom 19. Oktober 2021 22:02

Zitat von Humblebee

Ist denn heute schon Silvester?!? 🕶️

Keine Ahnung, aber ich mach mal vorsichtshalber den Schnaps auf.

Beitrag von „Humblebee“ vom 19. Oktober 2021 22:03



Beitrag von „Antimon“ vom 19. Oktober 2021 22:15

Zitat von Karl-Dieter

Ja, weil sie arbeitswissenschaftlich eigentlich ungeeignet sind.

https://www.komnet.nrw.de/_sitetools/dialog/12129

Die Beurteilung geht übrigens von "längerfristigem Sitzen" aus. Genau das ist ja eben schlecht. Wer so viel sitzt, dass dabei die Wirbelsäule Schaden nimmt, der hat echt andere Probleme als wabbelige Bälle. Und es gibt natürlich auch höhenverstellbare Tische, das ist zumindest in einem Büro kein Argument gegen einen Ball. Ich glaube, da wird schon auch ziemlich viel Schmarrn verzapft. Als Hauptursache für Rückenschmerzen gilt z. B. Stress und der korreliert wiederum mit mangelndem körperlichen Ausgleich zur Arbeit. Das spielt nicht so ne Rolle, worauf man sitzt. Wer Bälle mag, soll die doch haben.

Aus erster Hand kann ich gerade übrigens berichten, dass Sitzen so ganz allgemein echt kacke ist wenn man eine Verletzung an der Wirbelsäule hat. Im Sitzen hat man etwa 40 % mehr Last auf den Bandscheiben als im Stehen. Gehen kann ich stundenlang, ich renne jeden Tag um die 8 - 10 km im Kreis. Im Sitzen ist nach 30 min fertig und zwar völlig wurscht, worauf ich so sitze. Dann renne ich wieder ne Runde im Kreis, dann geht's wieder.

Beitrag von „O. Meier“ vom 19. Oktober 2021 22:27

Zitat von Karl-Dieter

Ja, weil sie arbeitswissenschaftlich eigentlich ungeeignet sind.

https://www.komnet.nrw.de/_sitetools/dialog/12129

Jener Artikel wurde von mir überflogen. Ich meine aber verstanden zu haben, dass es dabei um Sitzbälle geht, nicht um Stühle. Sitzbälle haben keinen Endanschlag, also kippt die Hüfte beliebig weit. Mit den hier genannten Wippstühlen kenne ich mich nicht aus, aber beim z. B. Swopper gibt es einen maximalen Kippwinkel. Das ist etwas deutlich anderes als ein Ball — aber auch teurer.

In der Schule sitze ich fast nie. Die dortigen Stühle sind offensichtlich von Orthopädinnen gesponsert, die Kundinnen suchen.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 19. Oktober 2021 22:32

Norwegen ist Deutschland mit Sicherheit eine Zeitzone voraus - ich erfahre es also schon eine Stunde früher. Oder? *kopfkraz*



(Ich habe hier übrigens ein Hansa Chili Bier. Kennt das jemand?)

Beitrag von „O. Meier“ vom 19. Oktober 2021 22:36

Zitat von Piksieben

Ich dachte an diese Kniestühle.

Der Begriff ist schon ein Missverständnis. Auf den Knien zu sitzen ist keine gute Idee. Die Stühle die du vermutlich meinst, haben Schienbeinpolster.

Dann muss man aufpassen, dass der Stuhl in sich nicht starr ist, sondern beweglich.

Und es gilt auch hier: die beste Sitzposition ist immer die nächste.

Beitrag von „Antimon“ vom 19. Oktober 2021 22:41

Zitat von O. Meier

Sitzbälle haben keinen Endanschlag, also kippt die Hüfte beliebig weit

Ich würde behaupten, dass bei den meisten Menschen die Hüfte gar nirgendwo hinkippt und das das Primärproblem ist. Ich habe mich oft genug im Leben darüber gewundert, wie viele Menschen überhaupt nicht in der Lage sind, das Becken isoliert vom Rumpf zu bewegen. Wer eine gut trainierte Muskulatur und eine gute Beweglichkeit in allen grossen Gelenken hat, hat mit "Kippwinkeln" eher kein Problem. Dass man sich so viele Gedanken um sowas Unphysiologisches wie Sitz(!)möbel macht, ist eigentlich tragisch.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 20. Oktober 2021 00:04

So, es ist Mittwoch. Wir warten.

ungeduldig mit dem Daumen auf Holz des Lehrerforums klopf 🤔

Beitrag von „DpB“ vom 20. Oktober 2021 00:06

Zitat von kleiner gruener frosch

So, es ist Mittwoch. Wir warten.

ungeduldig mit dem Daumen auf Holz des Lehrerforums klopf 🤔

und wie an Neujahr auch, hab ich ein bisschen einen sitzen 😊

Beitrag von „Palim“ vom 20. Oktober 2021 01:27

Kennt ihr noch die Warte-Melodie von Jeopardy?

Ding-ding--ding-ding--ding-ding-ding

Ding-ding--ding-ding-DINGdingdingdingdingding...

Beitrag von „Tanja Ehlers“ vom 20. Oktober 2021 07:40

Das war eine rhetorische Frage. Die Antwort darauf habe ich in meinem Buch "[Werbung entfernt, kl. Gr. Frosch, Moderator]" veröffentlicht. Es freut mich, dass es noch andere Unterrichtende gibt, die den Schülern die Möglichkeit zum Lernen in Bewegung ermöglichen. Das ist ein gutes Werk für alle Beteiligten einschließlich uns selbst, denn anstatt den Bewegungsdrang zu unterdrücken und dadurch anzustauen, kann er so wenigstens teilweise abgebaut werden. Als Folge können sich die meisten Schüler besser konzentrieren und mitarbeiten.

Beitrag von „Conni“ vom 20. Oktober 2021 08:01

[Zitat von O. Meier](#)

Hat sie noch keines veröffentlicht?

Du hattest Recht. Ich natives Schaf!

Gilt Kauen als Bewegung?

Beitrag von „karuna“ vom 20. Oktober 2021 08:15

[Zitat von Conni](#)

Du hattest Recht. Ich natives Schaf!

Gilt Kauen als Bewegung?

Klar, wiederkäuen ist total die Bewegung.

Und ich bin auch ein klitzekleines bisschen enttäuscht. Wahrscheinlich sind wir alle ein wenig nativ?

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 20. Oktober 2021 08:33

Ich würde mal sagen, die Antwort aus Beitrag 68 passt dann wohl nicht zur Frage aus dem ersten Beitrag.

Oder die Frage passt nicht zur Antwort.

Ich biete als Antwort noch '42'.

Kl. Gr. Frosch

P.S.: wo ich schon einmal hier bin - den Titel des Buches habe ich selbstverständlich gerade gelöscht.

Beitrag von „Conni“ vom 20. Oktober 2021 08:36

Na, indem wir das Buch kaufen. Wer keine Fremdsprache unterrichtet, kann damit Tänze aufführen.

Hatte ich eigentlich auf "keine Werbung" hingewiesen? Brauchen wir Vorleseassistenten für das Forum?

Beitrag von „karuna“ vom 20. Oktober 2021 08:38

Bei eduki ist es kostenlos, wenn ich das richtig sehe. Austausch hier ist aber trotzdem schöner...

Beitrag von „Humblebee“ vom 20. Oktober 2021 09:13

[Zitat von Tanja Ehlers](#)

Das ist ein gutes Werk für alle Beteiligten einschließlich uns selbst, denn anstatt den Bewegungsdrang zu unterdrücken und dadurch anzustauen, kann er so wenigstens teilweise aufgebaut werden. Als Folge können sich die meisten Schüler besser konzentrieren und mitarbeiten.

Wow, was für eine Erkenntnis!

P. S.: Meinen Sie nicht eher "... teilweise **ab**gebaut werden"?

Beitrag von „laleona“ vom 20. Oktober 2021 09:49

[Zitat von Conni](#)

Gilt Kauen als Bewegung?

Darmbewegungen?

Beitrag von „laleona“ vom 20. Oktober 2021 09:50

@ Moderatoren: Verschiebt ihr mal den Fred in den Ordner "Rhetorische Fragen"? (nur eine rhetorische Frage!)

Beitrag von „DpB“ vom 20. Oktober 2021 09:54

Ich Frage mich bei diesen Spammern ernsthaft, ob denen so ein Auftritt wenigstens tief im Inneren ein bisschen peinlich ist, oder ob die wirklich denken, jemand wäre jetzt völlig begeistert und würde sich das Buch besorgen.

Beitrag von „Joker13“ vom 20. Oktober 2021 10:10

Ich bin jetzt total enttäuscht. Eine Woche gewartet, für einen gelöschten Buch-Link? 😞

Aber wenigstens hab ich noch den Rest des Threads. 🙄

Beitrag von „fossi74“ vom 20. Oktober 2021 10:24

[Zitat von Palim](#)

Ding-ding--ding-ding-DINGdingdingdingding

Da ist ein "ding" zu viel.

Beitrag von „Palim“ vom 20. Oktober 2021 10:34

[Zitat von fossi74](#)

Da ist ein "ding" zu viel.

Welches meinst du?

<https://www.youtube.com/watch?v=BtEkzZoUCpw>

Beitrag von „O. Meier“ vom 20. Oktober 2021 11:27

Inwiefern ist denn der Hinweis auf ein kostenlos ladbares „Buch“ Werbung? Eine wirtschaftliche Intention kann ich nicht erkennen. Worin bestünde das Problem, wenn der Link hier erschiene?

Beitrag von „O. Meier“ vom 20. Oktober 2021 11:37

[Zitat von Antimon](#)

Ich würde behaupten, dass bei den meisten Menschen die Hüfte gar nirgendwo hinkippt und das das Primärproblem ist.

In der Tat. Wenn sich der Ball dann mehr bewegt als die Hüfte, macht es plumps.

Neben Stühlen zum aktiven Sitzen habe ich durchaus auch ein Stehpult und einen Arbeitsplatz in Bodennähe, an dem ich hocke.

Beitrag von „fossi74“ vom 20. Oktober 2021 12:48

[Zitat von Palim](#)

Welches meinst du?

Hast recht. Da ist am Schluss tatsächlich noch ein fünftes "ding". Aber das ist natürlich eine rein akademische Diskussion.

Beitrag von „Palim“ vom 20. Oktober 2021 13:36

Ich bedanke mich mal bei denen, die Links und Ideen im Forum geteilt haben - kostenfrei und auch ohne zusätzliche Anmeldung oder Ankündigung, dass es in Zukunft etwas kosten könnte.

Während der Schulschließung und des Wechselunterrichts hatte meine Klasse Bewegungsangebote für das Distanzlernen, es gibt tolle Sachen im Internet

<https://themen.schule.at/themen/bewegungsideen>

<https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben>

<https://sichereswissen.info/bewegung-kinde...a-stillstand-3/>

<https://www.aok.de/pk/nordwest/in...bewegte-schule/>

<https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/...Lehrkraefte.pdf>

https://www.km-bw.de/site/pbs-bw-ne...ngspausen_n.pdf

Aber wenn es nur ums Aufstehen und Hinsetzen geht, reichen auch Methoden wie Barometer, 4-Ecken-Methode, Eckenraten oder ... Lüften.

Beitrag von „kodi“ vom 20. Oktober 2021 13:41

Zitat von Tanja Ehlers

Das war eine rhetorische Frage. Die Antwort darauf habe ich in meinem Buch "[Werbung entfernt, kl. Gr. Frosch, Moderator]" veröffentlicht. Es freut mich, dass es noch andere Unterrichtende gibt, die den Schülern die Möglichkeit zum Lernen in Bewegung ermöglichen. Das ist ein gutes Werk für alle Beteiligten einschließlich uns selbst, denn anstatt den Bewegungsdrang zu unterdrücken und dadurch anzustauen, kann er so wenigstens teilweise aufgebaut werden. Als Folge können sich die meisten Schüler besser konzentrieren und mitarbeiten.

Geile Antwort!

Ich hab mir die "Ehlersmethode" aufgeschrieben:

4 Tage für 550 Zeichen Werbung. Also 1 Zeichen alle 10 Minuten tippen! Mal gucken ob ich meine Schüler da mehr in Bewegung bekomme. 🤔👍

Beitrag von „karuna“ vom 20. Oktober 2021 13:46

Zitat von Palim

Wie geht das?

Beitrag von „kodi“ vom 20. Oktober 2021 13:53

Jetzt mal im ernst, was ist daran so schwierig zu schreiben:

Zitat von Buchvorstellung richtig gemacht:

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich hab ein Buch zum Thema bewegte Schule geschrieben, weil es ich festgestellt habe, dass heutzutage Bewegungsmangel für die Schüler ein Problem ist und sich negativ auf das Lernverhalten auswirkt. Es soll euch helfen, die Schüler im Unterricht motorisch zu aktivieren, ihren Bewegungsdrang konstruktiv einzubinden und so das Lernklima und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Schaut es euch mal an und schreibt mir, was ihr davon haltet. Ihr könnt es auch kostenlos bei Anbieter XYZ lesen.

Viele Grüße

Die Autorin

Ich bin mir ziemlich sicher, dass diese Art von "Werbung" hier eher kein Problem wäre. Zumal wenn man vorher kurz Rücksprache mit den Verantwortlichen hält...

Beitrag von „Palim“ vom 20. Oktober 2021 14:05

[Zitat von karuna](#)

Wie geht das?

Barometer ist eine Methode, bei der es zumeist darum geht, sich zwischen zwei Aussagen zu positionieren und damit eine Einschätzung oder den Grad der Zustimmung oder Ablehnung darzustellen.

Manchmal wird es auch "Thermometer" genannt und man kann auch Gradzahlen/Prozentzahlen auslegen.

Beitrag von „Humblebee“ vom 20. Oktober 2021 14:15

[Zitat von Palim](#)

Barometer ist eine Methode, bei der es zumeist darum geht, sich zwischen zwei Aussagen zu positionieren und damit eine Einschätzung oder den Grad der Zustimmung oder Ablehnung darzustellen.

Manchmal wird es auch "Thermometer" genannt und man kann auch Gradzahlen/Prozentzahlen auslegen.

Ich kenne das als "Stimmungsbarometer". Diese Methode wird auch als Feedback-Methode benutzt.

Beitrag von „CDL“ vom 20. Oktober 2021 15:24

[Zitat von karuna](#)

Bei eduki ist es kostenlos, wenn ich das richtig sehe. Austausch hier ist aber trotzdem schöner...

Bei eduki gibt es nur ein Beispiel kostenlos. Das sind zwar 100% mehr als hier, dennoch bleibt es letztlich Werbung mit klar kommerziellem Interesse, denn der Buchverkauf soll natürlich hier wie dort dadurch angekurbelt werden. Dafür gibt es zu der Übung ein Youtube-Video, wo man sich ansehen kann, wie man so eine wundersame ABC-Liste erstellen lassen kann im Deutsch-Unterricht (ist bestimmt DaF-Unterricht und nicht etwas deutschsprachig, um das Verkaufsinteresse zu unterstützen 🤪). Dafür kann der geneigte Sucher Frau Ehlers Selbstwerbung auch an anderer Stelle wiederfinden, so zum Beispiel verpackt in eine Buchrezension eines supertollen Autors, der ihr Werk teilweise inspiriert hat, so dass sie direkt mal eben dieses (käuflich zu erwerben, wirklich!!!) verlinkt hat. Ach so: Wer das Werk käuflich erwirbt hat- laut Einleitung, die es über eduki gibt- bereits nachgewiesen, dass er/sie zurecht in diesem Beruf tätig ist: "Sie haben eine sehr gute Entscheidung getroffen, diese Übung zu

kaufen. Sie sind mit Sicherheit ein guter und engagierter Lehrer*, Dozent* oder Trainer*, weil Sie in Ihrem Unterricht Ihren Lernenden mehr geben wollen als ausgefeilte Übungsblätter. Schließlich beschäftigen Sie sich vermutlich aus diesem Grund mit dem Thema „Bewegung im Unterricht“. Gute Lehrer achten übrigens darauf, dass es eine Whatsapp-Gruppe der jeweiligen Lerngruppe gibt, über die man Ergebnisse (wie ABC-Listen mit Getränkenamen etc.) teilen kann- schreibt zumindest Frau Ehlers. Ich bin mir sicher, Frau Ehlers Empfehlung gilt in ihrem Bundesland als datenschutzkonform. (Welches wäre das dann?) Ach so: Wer es als brutale Zumutung empfindet eine Tabelle anzulegen mit den Buchstaben A-Z in jeweils einer Zeile, dem sei der eduki-Download wärmstens empfohlen. Dort gibt es diese sensationelle, unvergleichliche Vorlage frei Haus dazu. 😁

Beitrag von „CDL“ vom 20. Oktober 2021 15:27

Zitat von Palim

Barometer ist eine Methode, bei der es zumeist darum geht, sich zwischen zwei Aussagen zu positionieren und damit eine Einschätzung oder den Grad der Zustimmung oder Ablehnung darzustellen.

Manchmal wird es auch "Thermometer" genannt und man kann auch Gradzahlen/ Prozentzahlen auslegen.

Zitat von Humblebee

Ich kenne das als "Stimmungsbarometer". Diese Methode wird auch als Feedback-Methode benutzt.

Und ich als "Positionslinie".

Beitrag von „Zauberwald“ vom 20. Oktober 2021 16:01

Zitat von kleiner gruener frosch

So, es ist Mittwoch. Wir warten.

ungeduldig mit dem Daumen auf Holz des Lehrerforums klopf 😊

Habe mal wieder nix mitgekriegt. Was ist denn mittwochs? 🤔

Beitrag von „DpB“ vom 20. Oktober 2021 16:02

[Zitat von Zauberwald](#)

Habe mal wieder nix mitgekriegt. Was ist denn mittwochs? 🤔

Da kommt schonmal nicht das Sams zurück!

Ernsthaft: Die Mittwochsprüche hier beziehen sich auf den superspannenden Cliffhanger im Initialbeitrag.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 20. Oktober 2021 16:02

[Zitat von DpB](#)

und wie an Neujahr auch, hab ich ein bisschen einen sitzen 😊

Ich auch. Ich dachte, in dem Federweißen vorhin, wäre nix drin.

Beitrag von „pepe“ vom 20. Oktober 2021 16:03

[Zitat von Zauberwald](#)

Habe mal wieder nix mitgekriegt. Was ist denn mittwochs?

Der Tag der Erleuchtung durch Bewegung! Dachten hier alle...

Beitrag von „DpB“ vom 20. Oktober 2021 16:03

[Zitat von Zauberwald](#)

Ich auch. Ich dachte, in dem Federweißen vorhin, wäre nix drin.

Öhm... Um die Jahreszeit ist der doch praktisch durch.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 20. Oktober 2021 16:04

[Zitat von DpB](#)

Öhm... Um die Jahreszeit ist der doch praktisch durch.

Hier nicht.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 20. Oktober 2021 16:05

[Zitat von pepe](#)

Der Tag der Erleuchtung durch Bewegung! Dachten hier alle...

Danke, jetzt warte ich auch.

Beitrag von „pepe“ vom 20. Oktober 2021 16:06

[Zitat von Zauberwald](#)

Danke, jetzt warte ich auch.

Tu's

nicht.



Beitrag von „DpB“ vom 20. Oktober 2021 16:07

[Zitat von Zauberwald](#)

Danke, jetzt warte ich auch.

Heidernei, wieviel Federweißen hattest du denn? Wir wurden doch in Beitrag 68 schon längst erleuchtet!