



„Indianer und Cowboy“ - Spiele für die Konzentration

Aktiv an der Gesamtschule Leverkusen Schlebusch

Sofias Füller dreht sich unruhig zwischen Daumen und Zeigefinger. Die Schülerin der Gesamtschule Leverkusen Schlebusch brütet über der Frage nach der Funktion des Verdauungssystems. Plötzlich legt Sofia den Füller auf den Tisch, stellt sich sehr aufrecht in den Raum und bildet mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand eine Pistole. Vier Finger der linken Hand liegen direkt unter der Pistole, als wollten sie diese stabilisieren. Sofia schießt für alle sichtbar in Richtung Tafel. Ihre Mitschüler juckt das nicht. Sie arbeiten weiter an ihren Aufgaben, als sei nichts geschehen. Und der Lehrer? Tobias Fuchs steht am Pult und findet das gut. Die angedeutete Pistole ist nämlich keine Respektlosigkeit und schon gar keine Drohgebärde. Sondern eine kleine Übung zur Verbesserung der Koordination. Willkommen in der „bewegten Pause“ der Gesamtschule Leverkusen Schlebusch.

„Die Kinder brechen mit solchen Übungen die so genannten individuellen Lernzeiten auf, in denen sie sonst 60 Minuten am Stück eigenständig arbeiten. Das ist ein sehr kopflastiges und anstrengendes Lernen. Der Wunsch der Schüler, diese Zeit kurz zu unterbrechen, um Energie zu tanken oder einfach mal kurz abzuschalten, war groß“, erzählt Sportlehrerin Anna Schneider. Sie leitet gemeinsam mit Bio-Lehrer Tobias Fuchs die B-Team-AG der Gesamtschule.



Sofias Bewegungsablauf, bei dem die Symbole der Hände schnellstmöglich von links nach rechts und zurück wechseln, heißt „Indianer und Cowboy“. Entwickelt hat diese Übung – und viele weitere - das letzte B-Team der Schule. In allen 7. Klassen der Gesamtschule liegen Karten aus, auf denen Anleitungen für verschiedene Koordinations-, Entspannungs- und Bewegungsübungen zu finden sind.

Selma, Sofia, Pia, Melina und Sophie gehören zum neu gegründeten B-Team der Schule; ihre Vorgänger haben die Idee der bewegten Pause entwickelt und umgesetzt. „Wir versuchen darauf aufzubauen und die Ideen weiterzuentwickeln. Es ist zum Beispiel unser Ziel, die Übungen stufenübergreifend zu etablieren“, erzählt die zwölfjährige Melina. Das neue B-Team – allesamt Schülerinnen der Klasse 7 – trifft sich dazu einmal wöchentlich als Arbeitsgemeinschaft eine Stunde in der Mittagspause.



Das heißt im Klartext: Arbeiten in einer Zeit, in der alle anderen Schüler quatschen, essen, rumhängen. „Die Arbeit des B-Teams macht Spaß. Und sie ist wichtig, weil man der Schule hilft und gleichzeitig mitbestimmen kann“, erklärt die zwölfjährige Sophie ihr Engagement.

Die bewegte Pause ist im 6. Jahrgang getestet und mit großer Begeisterung angenommen worden. Die Kinder dürfen im Rahmen der individuellen Lernzeiten selbst entscheiden, wann ihnen eine bisschen Bewegung gut tut. Dabei gilt: „Die Übungen dürfen die anderen Schüler bei ihrer Arbeit nicht stören. Und falls der Lehrer den Eindruck hat, dass über allen Köpfen gleichzeitig Rauch aufsteigt, gehört zur bewegten Pause auch die Möglichkeit, die ganze Klasse einzuladen, zwei Minuten den Hampelmann zu machen. „In Klassen mit Schülern, die sehr bewegungshungrig sind, gehe ich auch mit allen ins nächste Treppenhaus und lasse die Kinder hoch- und runterlaufen“, erzählt Anna Schneider.

Man könnte bei einem so schlicht und ergreifend guten B-Team-Konzept Zweifel bekommen, dass das neue B-Team ausgelastet bleibt. Doch der Eindruck täuscht. „Die größte Aufgabe war, ist und bleibt es, die bewegte Pause bei den Kollegen publik zu machen und sie im Schulalltag fest zu verankern. Wir haben die Rückendeckung der Schulleitung und viele Kollegen, die mitmachen“, sagt Tobias Fuchs.

Aber natürlich gibt es auch in Schlebusch Lehrer, die der Bewegung während der Lernzeiten skeptisch gegenüber stehen. Die Unruhe befürchten und Chaos. „Es ist unser ausdrücklicher Wunsch und unser Ziel, dass alle Lehrer die bewegte Pause annehmen, letztlich nicht nur in den individuellen Lernzeiten, sondern auch im Fachunterricht“, sagt Pia. Um dieses Ziel zu erreichen, wird sich das neue B-Team bald in allen Klassen der Schule vorstellen. Selma, Sofia, Pia, Melina und Sophie werden auch die Lehrerkonferenz besuchen und für die bewegte Pause werben. „Letztlich“, sagt Lehrerin Anna Schneider, „geht es uns darum, mit dem B-Team etwas an der Schule zu bewegen – im wahrsten Sinne des Wortes.“

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
poststelle@lzg.nrw.de

Das B-Team

Gesamtschule Leverkusen Schlebusch

Das B-Team bewegt – Die bewegte Pause

Die bewegte Pause

Die Schülerinnen und Schüler des B-Teams entwickelten kleine Koordinations-, Entspannungs-, und Bewegungsübungen, die während des Unterrichts durchgeführt werden sollen. Neue Energie tanken, das Gelernte verarbeiten oder einfach nur mal kurz abschalten – das sind die Ziele, die die Schülerinnen und Schüler beabsichtigen. Zur Zeit wird die bewegte Pause in den Individuellen Lernzeiten (ILZ) im 6. Jahrgang getestet und mit großer Begeisterung angenommen.

Verbessere deine Koordination!

Indianer und Cowboy

1. Linke Hand: Indianer
Daumen in Handinnenfläche legen,
Finger zur Decke strecken.
2. Rechte Hand: Cowboy
Daumen und Zeigefinger bilden
die Pistole.
3. Symbole der Hand so schnell
wie möglich wechseln.



Ziel

Verbesserte Gehirndurchblutung und
Schulung der Fingerkoordination

1-2 Min

#02

B-Team
Gesamtschule

Ihr erreicht das B-Team über:

Name: Anna Schneider und Tobias Fuchs
Tel.: 0214 310170
Adresse: Ophovener Str. 4 51375 Leverkusen
E-Mail: anna.schneider@gls-lev.de
tobias.fuchs@gls-lev.de
Webseite: www.gls-lev.de



Steckbrief der Gesamtschule Leverkusen Schlebusch

Schulform: Gesamtschule
Ort: Leverkusen
Anzahl Schülerinnen/Schüler: 1600
Anzahl Lehrkräfte: 140

„Wir an der GLS fördern die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu Persönlichkeiten, die mit sich und anderen respektvoll umgehen, neugierig und verantwortungsvoll ihrer Umwelt begegnen sowie fachlich kompetent handeln. ...

Gegenseitige Wertschätzung verstehen wir dabei als die Grundlage allen Denkens und Handelns, so dass unsere Schule für jede und jeden ein attraktiver Lern-, Erfahrungs- und Lebensraum ist. ...

Die Gesamtschule Leverkusen-Schlebusch (GLS) umfasst eine 7-zügige Sekundarstufe I und eine 5-zügige Sekundarstufe II (gymnasiale Oberstufe).“ Aus: Schulprogramm der GLS

Unsere Klassen arbeiten neben den Regelstunden auch in Individuellen Lernzeiten (ILZ) oder in Projekten. Wir haben in jedem Jahrgang eine Sport- und eine Bläserklasse.

