

# Humane Schule

unabhängig - überparteilich - überkonfessionell

Mitteilungen des Bundesverbandes der Aktion Humane Schule (AHS)

30. Jahrgang

November 2004

**Detlef Träbert**  
Aktion Humane Schule

## Also - bewegen wir uns!

**"Die Alten joggen,  
die Kinder hocken."**

So lautete vor schon etlichen Jahren das Fazit aufstörender Befunde zum Bewegungsmangel von Kindern bei gleichzeitig boomender Fitness-Welle. Schön wäre es ja, wenn Eltern wirklich so vorbildlich wären und viel Sport trieben. Angekommen ist das bei der heutigen Kindergeneration jedenfalls nicht, denn die Befunde sind mittlerweile noch viel dramatischer geworden:

- Jedes fünfte bis sechste Kind an Grundschulen ist übergewichtig, rund 10 Prozent der Viertklässler sind bereits adipös (= fettleibig).
- Zwischen 30 und 60 Prozent aller Schulanfänger (je nach Studie) weisen Haltungsschäden auf, 40 Prozent klagten über gelegentliche Rückenschmerzen.
- Gegenüber 1995 ist die körperliche Fitness von Schülern zwischen 6 und 18 Jahren um 20 Prozent bei den Jungen und 26 Prozent bei den Mädchen zurückgegangen.
- Bei 6,3 Prozent der Schulanfänger des Jahres 2002 in Baden-Württemberg zeigten sich grobmotorische Störungen.
- Die Unfallhäufigkeit wie auch die Verletzungsanfälligkeit bei Schulkindern ist stark gestiegen, weil ihre Fähigkeit zur Körperkoordination durch Bewegungsmangel geringer geworden ist.
- 17 Prozent der Grundschul Kinder haben bereits Fettstoffwechsel-Störungen (erhöhte Cholesterin- und/oder Triglyceridwerte).
- Rund 10 Prozent von ihnen leiden unter erhöhten Blutdruckwerten.

## Themenschwerpunkt: Bewegung und Lernen

- Jugend-Diabetes (Typ 1) hat in den letzten zehn Jahren um 50 Prozent zugenommen (20.000 Patienten unter 15 Jahren). Mehrere hundert Kinder sind in Deutschland bereits am Alters-Diabetes (Typ 2) erkrankt, der früher erst bei den Über-50-Jährigen auftrat.
- Etwa jedes fünfte Grundschulkind hat Einschlaf- oder Durchschlafstörungen.
- Bei rund 40 Prozent aller Schülerinnen und Schüler lassen sich Konzentrationsprobleme beobachten.

Man spricht gerne bildhaft vom "magischen Dreieck Couch - Computer - Kühlschrank", um auszudrücken, wie eingeschränkt unser Bewegungsradius im durchtechnisierten Alltag geworden ist. Insofern ist die Vorbildfunktion von Eltern höchst wichtig, denn ihr Joggen oder ihre Besuche im Fitness-Center sind nicht entscheidend. Die Bequemlichkeit im täglichen Leben prägt stärker. Bitte fragen Sie sich einmal selbst:

- Laufe ich Treppen oder nehme ich den Lift?
- Fahre ich auch für eine kleine Besorgung mit dem Auto oder gehe ich konsequent zu Fuß?
- Treibe ich regelmäßig Sport, auch gemeinsam mit den Kindern?
- Sind meine Kinder in einem Sportverein aktiv?
- Dürfen sie auch bei schlechtem Wetter draußen spielen bzw. sich schmutzig machen beim Herumtollen?
- Bringe ich mein Kind mit dem Auto zur Schule oder darf (nicht "muss"! ) es laufen?

weiter S. 3

## Aus dem Inhalt:

### Themenschwerpunkt: Bewegung und Lernen

Detlef Träbert: Also - Bewegen wir uns! .....	Seite 1
Impressum In eigener Sache .....	2
Brigitte Wackenhuth: "Bewegungsfreundliche Schule" Erfahrungsbericht einer Lehrerin .....	5
Ute Wind: Schüler und Schülerinnen bei der Arbeit in Bewegung .....	7
Klaus Hurrelmann: Gesundheitsprobleme und die Bedeutung von Bewegung bei heutigen Schülerinnen und Schülern ....	8
Horst Rumpf: Der Leib ist keine Knopfdruck-Prothese - Über Erfahrungsverluste im Alltag .....	9
Sieben gute Gründe, Mitglied der Aktion Humane Schule zu werden Kontaktadressen Übersicht über Materialien .....	11
Friedrich Huchting: Psychomotorische Wahrnehmungbehandlung .....	15
Georg Langen: Barfußwandern mit Schülern .....	16
Franz Platz: Lernen - nicht nur in der "Po-Ebene" .....	18
Gunter A. Pilz: "Bewegte Schule" - Ein Beitrag zur Gewaltprävention in der Schule .....	20
Helga Lezius: "Gemeinsam und ohne Noten-Angst lernen" .....	21
Buchbesprechungen .....	23

### INTERNET-Adressen der Aktion Humane Schule e. V.

Bundesverband:	<a href="http://www.ahs.uni-osnabrueck.de">www.ahs.uni-osnabrueck.de</a>
Baden-Württemberg:	<a href="http://www.aktion-humane-schule-baden-wuerttemberg.de">www.aktion-humane-schule-baden-wuerttemberg.de</a>
NRW:	<a href="http://www.ahs-nrw.de">www.ahs-nrw.de</a>
E-Mail-Adresse der Bundesgeschäftsstelle:	<a href="mailto:detlef.traebert@t-online.de">detlef.traebert@t-online.de</a>

### Impressum:

"Humane Schule", die Mitteilungen des AHS-Bundesverbandes, erscheint zur Zeit zweimal pro Jahr. Sie werden an unsere Mitglieder kostenlos abgegeben. Preis pro Einzelstück: EUR 2,00.

Herausgeber und Redaktion teilen nicht unbedingt jede in "Humane Schule" veröffentlichte Meinung, stellen sie aber gerne zur Diskussion. Beiträge aus "Humane Schule" können auf Anfrage nachgedruckt werden.

Der Bundesverband Aktion Humane Schule ist ein gemeinnütziger Verein; Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

Konto der Aktion Humane Schule - Bundesverband: Landesgirokasse Bietigheim (BLZ 600 501 01) Konto 8180881.

Herausgeber: Dipl.-Päd. Detlef Träbert, Merheimer Str. 484, 50735 Köln, Tel. 0221/97432-97, Fax 0221/97432-98

Redaktion: Gudrun Pfitzer, Eugen-Bolz-Str. 13, 73430 Aalen, Tel. 07361/41858, Fax 07361/460858

Auflage: 4.000

ISSN 0939-6500

## In eigener Sache



**Gudrun Pfitzer**

Redaktion der  
Mitteilungsblätter der  
Aktion Humane Schule

Als wir bei der Bundesklausur der Aktion Humane Schule im März diesen Jahres den Themenschwerpunkt "Bewegung und Lernen" beschlossen, war mir noch nicht bewusst, wie viele Aspekte dieses Thema beinhaltet. Stichworte wie Bewegungsmangel (und als Folgen davon u.a. dicke und hyperaktive Kinder) sowie Ausfälle beim Sportunterricht lassen erahnen, welche Defizite durch die Missachtung der Zusammenhänge von Bewegung und Lernen entstehen. Nun ist es nicht so, dass diese Probleme nicht erkannt wurden. Der baden-württembergische Modellversuch "200 Minuten Sport" pro Woche zum Beispiel zieht Konsequenzen; Brigitte Wackenhuth (S. 5) berichtet über seine Umsetzung an einer Grundschule. Prof. Dr. Gunter A. Pilz schließt den Themenschwerpunkt "Bewegung und Lernen" mit seinem Beitrag zur Gewaltprävention ab – ein Aspekt von Bewegung, den man nicht auf den ersten Blick sieht. Weitere Hinweise findet man u.a. im Internet. So gibt es unter [www.lehrer-online.de/dyn/9.asp?url=239171.htm](http://www.lehrer-online.de/dyn/9.asp?url=239171.htm) einen Artikel, der über eingefügte Links viele weitere Informationen zum Thema erschließt.

Mit unserer Mitgliederzeitschrift "Humane Schule" haben wir in den letzten Jahren zahlreiche Anstöße für Veränderungen in Schule gegeben. Doch sie ist nicht das einzige Argument, warum es sich lohnt, sich unserem Verband anzuschließen. Im Mittelteil dieses Heftes nennen wir "Sieben gute Gründe, Mitglied der Aktion Humane Schule zu werden". Wir informieren dort über unsere bundesweiten Kontaktadressen sowie unsere Materialien, die Ihnen bei der Vertiefung zahlreicher Schulthemen sowie bei der Lösung von Schulproblemen helfen können. Sie können diese vier Seiten heraustrennen und als Kopiervorlage oder Faxformular verwenden. Besonders möchten wir auf unseren neuen Wissenschaftlichen Beirat hinweisen, der auf S. 12 veröffentlicht ist.

Es wäre schön, wenn Sie sich zu einer Mitgliedschaft entschließen könnten, denn:

**Nur gemeinsam sind wir stark!**