



# Mit Bewegung zum Lernerfolg

**FRONTALUNTERRICHT? NEIN, DANKE! IN ZUKUNFT IST BEWEGTES LERNEN ANGESAGT. DAMIT IST DAS LERNEN LUSTIGER UND SCHÜLER\*INNEN, ELTERN UND LEHRER\*INNEN PROFITIEREN. DAS ZEIGT SICH IN DER VOLKSSCHULE SPEISINGER STRASSE. Silvia Pistotnig**

**M**ia (8) ist zappelig, sie wippt mit den Beinen. Kurz darauf steht sie auf, holt eines der beiden Mini-Bikes und macht ihre Aufgabe radelnd.



„Man muss miterleben, wie lustbetont die Kinder lernen, wenn sie den Lernstoff mit Bewegung verknüpft erarbeiten. So bleibt das Wissen auch langfristig erhalten.“  
Saskia Kosicek, Lehrerin der Volksschule Speisinger Straße

Die Bewegung hilft ihr, sich besser zu konzentrieren. Weiter vorn steht Paul (9) von seinem Sitzkeil auf und dreht sein Stehpult nach oben. In der Mathematikstunde danach „trainieren“ die Kinder Zahlen: Die Hunderterstelle klatschen, die Zehnerstelle springen sie, die Einerstelle sind Sit-ups.

**So macht Unterricht Spaß.** Saskia Kosicek, Lehrerin an der Volksschule Speisinger Straße, hat die Ausbildung „Bewegtes Lernen“ absolviert und bereits davor aktive Übungen in ihren Unterricht integriert. „Die Kinder pro-

fitieren davon. Der Unterricht ist lustbetonter, sie haben Spaß am Lernen und sind motiviert.“

**Alleskönner Bewegung.** Die Bewegung ist eine Voraussetzung für die motorische, körperliche, aber auch kognitive Entwicklung. Sie führt nachweislich zur Verbesserung der schulischen Leistungsfähigkeit, unter anderem zu höherer Aufnahme- und besserer Merkfähigkeit, optimierter Konzentration und Zielstrebigkeit. Ausreichende und altersgemäße Bewegung steigert das Selbstbewusstsein



Die Mini-Bikes helfen bei der Konzentration.

**Bewegt durch den Tag.** Es läutet. Auch in der Pause ist bei den Schüler\*innen der Volksschule Speisinger Straße Aktivität angesagt. Mohammed nimmt sich die Stelzen, Lukas bittet seine Lehrerin um die Springseile. Das „Bewegte Lernen“ ist nicht nur auf einzelne Einheiten beschränkt. Es zieht sich durch den gesamten Unterricht, auch gesunde Ernährung und Aufklärung über die Gesundheit gehören dazu. „Wir machen Nordic Walking, sind oft im Motorikpark oder eislaufen. Da beziehen wir auch die Eltern mit ein, sie begleiten uns.“ Natürlich, durch die Corona-Pandemie ist nicht mehr alles möglich. Kosicek: „Wir reagieren aktuell auf die Fallzahlen und machen eben, was geht.“

**Zertifizierte „Gesunde Schule“.** Gesundheitsförderung hat an der Volksschule Speisinger Straße einen hohen Stellenwert. Sie ist Mitglied des Wiener Netzwerks Gesundheitsfördernde Schulen (WieNGS). Das ist ein Kooperationsprojekt der Bildungsdirektion Wien, der Österreichischen Gesundheitskasse, der Pädagogischen Hochschule Wien und der Wiener Gesundheitsförderung. Verena Gratzler, WieNGS-Koordinatorin der Pädagogischen Hochschule Wien, erklärt: „Wir unterstützen gesundheitsfördernde Aktivitäten und Projekte an Wiener Schulen und helfen, die Schule als gesundheitsfördernde Einrichtung zu entwickeln und zu etablieren. Es geht also darum, dass die gesundheitsfördernden Maßnahmen nach einem Konzept und strukturiert erfolgen.“

**Gütesiegel.** 154 Schulen sind bei WieNGS derzeit dabei, elf davon haben ein Gütesiegel, sind als „Gesunde Schule“ zertifiziert und haben unter anderem ein Gesundheitsteam an der Schule etabliert. Davon profitieren nicht nur die Schüler\*innen. Auch den Eltern und natürlich den Lehrer\*innen wird so ein gesunder, nachhaltiger Lebensstil vermittelt.

**„Radeln und Rollern“.** Gesundheitsförderung endet eben nicht vor der Schultür. Daher hat die WiG das Projekt „Radeln und Rollern“ – kofinanziert vom Fonds Gesundes Österreich – ins Leben gerufen. Es zeigt auf, wie der Schulweg aktiv und sicher ohne Eltern-taxis und Verkehrsstaos bewältigt werden kann. Angeboten werden unter anderem Workshops. Sie beinhalten Übungen mit Fahrrädern und Rollern, Schulwegbegleitungen für Familien sowie unterstützende Materialien für Lehrkräfte. Das Konzept wird an vier Wiener Schulen im 8., 16., 17. und 18. Bezirk für Klassen der 5. und 6. Schulstufe umgesetzt. Neben Jugendlichen werden die Familien sowie das Lehr- und Betreuungspersonal einbezogen.

**Programm für die Jüngsten.** Das Programm „Kinder gesund bewegen 2.0“ setzt wiederum im Kindergarten und



**„Das WieNGS-Gütesiegel macht qualitativvolles Arbeiten in Schulen sichtbar.“**

Verena Gratzler,  
WieNGS-Koordinatorin  
der Pädagogischen  
Hochschule Wien

und beeinflusst das Sozialverhalten positiv. Auch Aggressionspotenziale werden abgebaut.

**Gesundheitsförderung.** Ziel des „Bewegten Lernens“ ist, die Gesundheitsförderung von Schüler\*innen im Sinne der WHO zu fördern. Der Verein „Bewegtes Lernen – Gesundheitsförderung in Volksschulen/Wien“ bildet Lehrer\*innen in einem einjährigen Lehrgang dazu aus. Kosicek sagt: „Dabei erhält man Hintergrundwissen. Orthopädinnen und Orthopäden klären über Fehlhaltungen auf. Entspannungsmöglichkeiten sowie Konfliktmanagement gehören ebenfalls zur Ausbildung.“ Übergewichtige Kinder machen begeistert mit, wie Kosicek aus der Praxis weiß. „Sie machen dann eben statt fünf zwei Hampelmänner.“

in der Volksschule an, um mehr Bewegung und Sport in den Alltag der Jüngsten zu bringen. Sportvereine von ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION gehen dabei aktiv auf die Kindergärten und Volksschulen zu und bieten passende Bewegungsmaßnahmen an. Das Sportministerium sowie die Bundes-Sportförderung finanzieren das Programm.

**Boxen, Yoga, Tennis.** Auch im Zuge des „Bewegten Lernens“ stellen Sportvereine und Trainer\*innen Sportarten vor. „Boxen, Yoga, Tennis, Bouldern – wir haben viel kennengelernt“, freut sich Kosicek. Da läutet es wieder. Jetzt wird weitergelernt – mit Bewegung! ● [bewegtes-lernen-wien.at](http://bewegtes-lernen-wien.at), [wiengs.at](http://wiengs.at), [wig.or.at/RadelnRollern](http://wig.or.at/RadelnRollern), [fitsportaustria.at](http://fitsportaustria.at)