

## **Motorisch fit und klug Bühnenshow mit Fotopräsentation von Sibylle Wanders**

Mit von Kindern gesungenen englischen Liedern und der Gewaltfrei Lernen-Hymne der Hühner „Wenn nicht jetzt, wann dann?“

Bewegungsreiche Spiele fördern die kindliche Motorik und die Intelligenz!

Das Bewegte Lernen ist eine besondere Methode der Bewegungsförderung. Es fördert Kinder nicht nur in ihrer Koordination und Körperhaltung, sondern weckt auch sinnliche, soziale und kognitive Fähigkeiten. Bewegtes Lernen bedeutet für 2- bis 10-jährige Kinder immer ein zusammen hängendes „**Bewegtes Spielen, Entdecken und Lernen**“. Es schafft die besten Voraussetzungen, damit sich ein Kind gesund und glücklich entwickelt, selbstbewusst handelt und eigenständig lernt. Bestärken wir Kinder darin mit immer wieder neuen Ideen! Das Bewegte Spielen und Lernen wirkt neben der Motorik und der Intelligenz, wohltuend und harmonisierend auf die Persönlichkeitsentwicklung ein! Die Kinder werden mit sich zufriedener und für andere offener. In den vielen Partner- und Gruppenspielen üben sie soziales Verhalten und sich selbst zu behaupten.

Um Schülern soziales Verhalten und eine sinnvolle Konfliktschulung sinnvoll, weil bewegungsreich zu vermitteln, konzipierte ich mit Kölner Diplomsporthpädagogen das Konzept GEWALTFREI LERNEN. Heute unterrichten wir bundesweit Lehrer, Erzieher, Betreuer, Schüler der Klassen 1-10, Vorschüler und Eltern.

### **Was ist Bewegtes Lernen?**

Bewegtes Lernen ist seit rund fünfzehn Jahren eine beliebte Lernmethode, kleine Kinder im Kindergarten, in Sportgruppen und in der Grundschule in Bewegungsaufgaben gezielt und individuell zu fördern! Es unterstützt je nach Intention die körperliche, emotionale, soziale und die geistige Entwicklung eines jeden Kindes.

Dabei machen die bewegungsreichen Spiele (und Lernanlässe) allen Kindern Spaß. Sie sind auch für die Erwachsenen eine ausgesprochen schöne Betätigung. Durch Bewegtes Lernen wirken sie als Trainerin, Betreuerin und Erzieherin mit Hilfe von Bewegungsspielen „ganzheitlich“ auf Kinder ein. Die Kinder werden bei Ihnen mit „Kopf, Herz und Hand“ aktiv – weil sie mit „Kopf, Herz und Hand“ von Ihnen angeleitet werden!

Jedes Spiel, jede Übung wirkt sich weiter aus, als dass es offensichtlich erscheint. Je nach Spielsituation unterstützt Sie die Kooperationsfähigkeit, die Kreativität oder Konzentration der Kinder, das logische Denken, Sammeln von Körpererfahrungen und von Umwelterfahrungen. Sie fördern die Sprachfähigkeiten der Kinder, das Erinnerungsvermögen, soziales Verhalten und ein sinnvolles Konfliktverhalten. Zumeist steigern sich in einer bewegenden Spielstunde mehrere Fähigkeiten und Fertigkeiten zugleich! Denn Kinder lernen immer komplex. Sie entwickeln gebündelte Fähigkeiten, die sich über Jahre hinweg wechselseitig voranbringen.

Bewegtes Spielen und Lernen unterstützt wirkungsvoll die kognitive Entwicklung der Kinder. Es bestärkt die Gedächtnisleistung, die Aufmerksamkeit, das Abspeichern von Erfahrungen als Wissen, das Erinnerungsvermögen. Wie? Kurz gesagt, indem die Kinder Bewegungserlebnisse, Körper- und Umwelterfahrungen sammeln. Diese sind anders als beim Fernsehen und Computerspielen „echte“, selbst erlebte Erfahrungen in der Realität sind, die beides, den Wissenshorizont und das praktische Können der Kinder erweitern!

### **1. Die Sprache und Kommunikation fördern!**

#### **Die Sprache und die Kommunikation fördern**

#### **Die Wahrnehmung und die Sprache entwickeln sich gemeinsam!**

Zunächst muss ein Kind mit möglichst vielen wachen Sinnen altergemäß wahrnehmen, spüren und empfinden können. Es nimmt nur dann Sinneseindrücke aus dem Körper und aus der Außenwelt recht realistisch auf, wenn es dafür sensibel ist und sie bewusst, z.B. über seine Sprache reflektiert. Dieses Bewusstsein können Eltern und Erzieher unterstützen, indem sie öfters über sinnliche Erlebnisse sprechen. Durch die zunehmende Differenzierung in den verschiedenen Wahrnehmungsbereichen (siehe 1. Praxiskapitel) bis zum Schuleintritt,

wird es Kindern möglich, sich auch immer ausgewählter und passender auszutauschen. Mein Fazit: Erst brauchen Kinder Handlungserfahrungen, dann können sie darüber nachdenken und sprechen!

Damit Kinder ihre Sprachfähigkeiten gut entwickeln können, brauchen sie die ganze Bandbreite der sensorischen, motorischen, kognitiven Fähigkeiten. Eine Förderung der Selbst- und der Fremdwahrnehmung ist auch für die Sprachentwicklung immens wichtig! Kinder müssen in einer Situation erst viel fühlen können, mit mehreren Sinnen spüren, hören, sehen, riechen, dann erst liegen viele Informationen vor, deren sie sich bewusst werden und über die sie sprechen können. Außerdem prägt gerade eine differenzierte Wahrnehmung die Kinder darin, wie sensibel sie über die Erfahrungen sprechen. Ihre Sprache wird „bunter“, offen und vielfältig. Eine gut funktionierende sensorische Integration (Aufnahmen und Verarbeitung aller Sinneseindrücke) ist nicht nur die wichtigste Voraussetzung, damit Kinder vielfältig wahrnehmen und zielgerichtet handeln können. Sie ist auch Voraussetzung damit Kinder Sprachfähigkeiten und Fertigkeiten der Mundmotorik störungsfrei erwerben können.

### **Literacy-Erziehung**

Verwenden Kinder häufig Sprüche, Verse und Lieder beim Spielen, sehen sie sich gerne Bücher an, hören Erzählungen, so bekommen sie zunehmend mehr Interesse an Sprache und Literatur. All diese Aktivitäten sind Bestandteil der so genannten Literacy-Erziehung, die in den neuen Bildungsplänen für 1- bis 6-Jährige hervorgehoben wird. Die Kinder übernehmen Bestandteile aus dem Sprachgebrauch der Kinderliteratur. Sie entwickeln Neugier und Phantasie beim Hören und Sprechen. Es wird spannend, wie sie etwas ausdrücken: Anfangs hören sich die Formulierungen kleiner Kinder herrlich komisch an. Mit der Zeit aber formulieren die Kinder fantasie reich und dennoch passend, in Anlehnung an unseren deutschen Sprachgebrauch.

---

*Bildershow - Fotoreihe dazu:*

### **Bewegende Sprach-Spielereien**

Bewegende Sprachspiele unterstützen die Vielfalt der kindlichen Ausdrucksmöglichkeiten, den Sprachschatz, die Aussprache, rhythmisches, betontes Sprechen, ein erstes Klangverständnis für den Klang der Stimme und den deutschen Satzbau. Sie fördern die Interaktions- und Kooperationsfähigkeit kleiner Kinder in einzelnen voneinander unabhängigen aber kombinierbaren Spielen. Die Verse und Lieder regen Kinder zuerst zu vorgegebenen Bewegungen an und später zum Improvisieren mit eigenen Bewegungsideen!

## **2. (kurz) Mathematische Spielerfahrungen fördern!**

Durch gezielte Bewegungsangebote können Betreuer und Bewegungspädagogen das mathematische Verständnis von Vorschülern ab drei Jahren ganzheitlich fördern. Beim Spielen selbst, insbesondere beim räumlichen Gestalten von Materialien können kleine Kinder wertvolle erste mathematische Erfahrungen sammeln. Sie erleben reale Gesetzmäßigkeiten, begreifen Mengen, Anordnungen und räumliche Strukturen, wie z.B. Wege, Formen und Größen.

Damit Kinder in der Grundschule gut in Mathe werden können, brauchen sie in den Jahren zuvor abwechslungsreiche Körpererfahrungen und eine vielseitige Koordinationsschulung. Sie brauchen Bewegungsanreize in der Fortbewegung durch Räume und Bewegungsanreize für einzelne Gliedmaßen an einem Ort. Dadurch erfahren sie ihr Körperschema, die Anordnung des Körpers und räumliche Begriffe. Dazu kommt dann das „Spielen und Gestalten mit Materialien“. Darin entdecken die Kinder, dass sie ihre Umwelt ordnen, messen, vergleichen und zählen können. Und sie tun es mit großer Begeisterung. Die mathematische Vorbildung teile ich in drei Bereiche ein:

In den Erfahrungsbereich der Formen (Geometrie), der Zahlen (Arithmetik) und der Größen (geometrische und arithmetische Begriffe: Zeit, Längen, Geldwert, Gewicht).

### **Die Geometrie im Alltag**

Beim Betrachten ihres Körpers und beim Umordnen von Gegenständen machen Kinder erste geometrische Erfahrungen. Neue Bewegungsversuche in Hallen und auf abgesteckten Flächen verbessern die räumliche Orientierung der Kinder. Lenken wir ihr Bewusstsein auf die Anordnung des eigenen stehenden oder sitzenden Körpers (Körperschema) und auf die Bewegungen des Körpers im Raum! In anderen Situationen erfassen sie die räumliche Anordnung von Gegenständen und gewinnen so eine gute Raumorientierung.

Alle Bauspiele und Gestaltungsaufgaben erweitern ihren geometrischen Erfahrungsschatz. Sie richten den Blick der Kinder auf Linien, Längen, Größen, Formen, Muster und Strukturen. Wie gut sich ein Kind in der Wirklichkeit zu recht findet bestimmt mit wie gut es sich später in der Schule im Gedanken, in einem Imaginären Raum und dann auf Papier orientieren kann.

### **Den Raum ordnen – Materialien sortieren**

Für die gedankliche Leistung, einen imaginären Raum zu ordnen (Trennungslinien darin zu sehen, Formen zu gestalten) erweist es sich hilfreich, dies auch in der Wirklichkeit zu tun! Kleben Sie mit den Kindern doch bunte Klebestreifen auf den Boden. Oder legen Sie Seile, dicke Wollschnüre, Stäbe und Bretter auf einer Wiese aus. In größeren Bewegungsräumen, in Turnhallen oder Judohallen können Kinder große Plastikreifen in Muster auf den Boden legen oder mit ihnen in den Händen gedankliche Muster (aus Quadraten, Kreuzen oder Kreisen) rollend, laufend und springend überqueren. Die großflächigen Strukturen im Raum bieten sich für Lauf- und Fangspiele an, wie auch für das Anhäufen und Umhäufen verschiedener Mengen.

(Fotoreihen aus meinem Ravensburger Buch: Bewegung macht Spaß 2005)

### **3. Gewaltfrei Lernen – Positive Konfliktschulung in Bewegung!**



#### **Gewaltfrei Lernen unterstützt Schüler, Lehrer und Betreuer mit einem evaluierten, bewegungsreichen Konzept zur Sozialverhaltensförderung und Konfliktschulung.**

In fröhlichen Unterrichtsstunden erleben die Schüler in ihren Klassengemeinschaften beliebte Partnerspiele und wortstarke, gewandte Körperreaktionen für die häufigsten Konflikte. Dies sind positive Handlungsmöglichkeiten bzw. empfehlenswerte Verhaltensalternativen zum Ausgrenzen, Beleidigen und Schlagen.

Gewaltfrei Lernen ist eine sinnvoll kombinierte Schulung der Kooperationsfähigkeit und des Konfliktverhaltens. Für beide Zielsetzungen vermitteln wir in einer Schule möglichst vielen Lehrern, Eltern und Betreuern wirkungsvolle Maßnahmen - Spiele, Übungen und Gespräche. Um Unruhen unter den Schülern von vornherein mehr zu vermeiden, um auftretende Konflikte zu reduzieren und besser zu meistern, ziehen wir in den Schulprojekten mit allen am Erziehungsprozess beteiligten an einem Strang. Gelingt dies, dann sind wir erfolgreich, wie Sie es anhand der Evaluation mit dem Max-Planck-Institut oder der Referenz-Seite unserer Homepage [www.gewaltfreilernen.de](http://www.gewaltfreilernen.de) lesen können.

#### **Unser Motto lautet: „Kinder lernen in Bewegung alles leichter!“**

Kinder verstehen durch gelebte Erfahrungen besser - und sie verinnerlichen die neuen Handlungsmöglichkeiten verblüffend schnell durch wiederholendes Üben!

In unseren Projektstunden am Vormittag im Klassenverband oder am Nachmittag im Gruppenverband üben Schüler gute Handlungsalternativen für konkrete Ärgernisse ein, für Schikanen, die die Kinder selbst benennen dürfen. Dadurch sind sie hoch motiviert!

## **Unterrichtsinhalte für Grundschüler**

Gewaltfrei Lernen fördert in bewegungsreichen Stunden vorrangig die Selbstbehauptung und die Teamfähigkeit der Schüler. Achtsamer Umgang mit dem Körper, wechselseitiges Helfen und einfühlsames Sprechen sind uns besonders wichtig. Der Unterricht gibt Kindern spielerisch Beispiele dafür, wie sie sich beim Kooperieren und beim Streiten besser über Ideen und Wünsche verständigen können. Kommunikation und Bewegung ist unser Schlüssel zu den Jugendlichen!

### **Was ist das Besondere an der Konfliktschulung Gewaltfrei Lernen?**

- > Wir schulen alle (!), Kinder, Lehrer, Betreuer und Eltern - nach ihren Bedürfnissen!
- > Wir bauen das positive Soziale Verhalten der Kinder in Bewegungsspielen mit wechselnden Partnern auf, stützen uns in den Gesprächen auf echte Erlebnisse!
- > Wir üben mit Kindern und Jugendlichen ganzkörperliche Reaktionen ein, mit denen sie sich in den häufigsten Konflikten des Alltags sinnvoll verhalten können, um sich zu schützen, um weniger geärgert zu werden und mehr Freunde zu gewinnen.

### **Die fünf Säulen der Gewaltfrei Lernen-Schulung für Kinder :**

Gewaltfrei Lernen steht als Positive Konfliktschulung auf fünf Säulen! Diese Themenblöcke und die einzelnen Schwerpunkte in ihnen können Sie für ihr Projekt auswählen. Die ersten vier Themenblöcke werden wir immer in allen Projekten einbinden. Die Gewichtung variiert je nach den Bedürfnissen im Lehrerkollegium und Betreuersteam!

#### **1. Bewegungsaufgaben mit Partnern > Selbstbehauptung und Teamfähigkeit**

In fröhlichen Sportspielen mit attraktiven Materialien vertiefen die Jugendlichen soziales Lernen, Kooperationsfähigkeiten und Ausdrucksmöglichkeiten, die sie für den Unterricht und ihr Leben überhaupt benötigen.

#### **2. Gewaltfreie Konfliktlösung > Konflikte vorbeugen oder lösen**

Wie gelingt es Jugendlichen auf friedliche Art Konflikte zu lösen? Körperliche und sprachliche Reaktionsübungen, Wut-Weg-Hilfen, schwierigere Kooperationsaufgaben und Rollenspiele vermitteln Kindern Handlungsmöglichkeiten. Sie zeigen sinnvolle Verhaltensbeispiele für die häufigsten Konflikte in dem Jahrgang auf. Sie üben gleichzeitig den Einsatz der Stimme und des selbstbewussten, nicht provozierenden Körperausdrucks, trainieren befreiende Bewegungen und körperlich aktive Selbstbehauptung.

#### **3. Anti-Mobbing-Schulung > Ausgrenzung und Gruppenzwang begegnen**

#### **4. Gespräche und Vereinbarungen > individuelle Probleme in Unterr./Pause meistern**

#### **5. Gefahrenvorbeugung für Schüler > Selbstbehauptung in der Not**

### **Mitfinanzierung durch Spenden**

Viele Schulen benötigen Spenden zur Mischfinanzierung der Schülerkurse für alle Klassen. Eltern zahlen meist einen mittleren Anteil an den günstigen Kosten von circa 20 -25 Euro pro Schüler (je nach Klassengröße), der Förderverein, die Schule und Unternehmenspartner geben etwas hinzu. Unsere erfolgreiche Evaluation gibt Förderern Sicherheit für die Außendarstellung in möglichen Medienberichten bzw. einem Pressetermin, den wir während der Schülerkurse gerne mitorganisieren.

### **Organisation:**

#### **➤ LEHRER- UND BETREUERFORTBILDUNG**

An zwei Nachmittagen finden sich Ihr Lehrerkollegium und möglichst einige BetreuerInnen für die praxisreiche Fortbildung zusammen – je einen Nachmittag zu Beginn und am Ende eines Projektes.

Jeweils drei Zeitstunden werden gute Konfliktreaktionen und wichtige, bewegungsreiche Partnerspiele zum behutsamen Berühren, Kräfte dosieren, Wut bewältigen, Ruhe finden usw. geübt. Dazu besprechen wir neue Maßnahmen für den Sportunterricht, für die Pausen und die Betreuungszeit nachmittags, sowie Regeln, Hilfen und Konsequenzen.

Organisation: Für die Fortbildung benötigen wir an beiden Terminen, für 90 Min, die Sporthalle/Aula und im Wechsel dazu das Lehrerzimmer oder ein Klassenzimmer. Der Beginn der Fortbildung ist nach der 6. Unterrichtsstunde gegen 14 oder 15 Uhr möglich. Das Fortbildungsmaterial wird von unseren Referenten mitgebracht. Durch die TeilnehmerInnen selber mitzubringen sind nur Turnschuhe, Schreibmaterial und Getränke. Im Anschluss der Fortbildung mailen wir Ihnen auf Wunsch ein Handout mit den Spielbeschreibungen und Tipps für die ausgewählten Themen.

#### ➤ **ELTERNABEND**

Vor oder zu Beginn eines Schülerprojekts findet ein Elternabend statt, welcher ungefähr 1-2 Stunden dauert. Auf Wunsch der Elternschaft und des Rektorats kann eine praktische Vertiefung an einem zweiten Abend stattfinden. Das Rektorat und im Idealfall ein paar Lehrer sollten zum mittragen der Diskussion und Motivation neuer Maßnahmen anwesend sein und gegebenenfalls für Fragen zur Verfügung stehen.

#### ➤ **SCHÜLERKURS**

Im Einführungsprojekt erhält jede Klasse sechs Unterrichtsstunden - an drei auseinander liegenden Tagen je eine Doppelstunde. Im Idealfall findet der Kurs in der Sporthalle, alternativ auch in der Aula statt. Der Stundenplan sollte für die Projektstage so umgeschrieben werden, dass unsere GL-Pädagogen, pro Tag 6 Stunden, also immer 3 Klassen hintereinander in Turnhalle oder Aula unterrichten können. Nach zweit bis vier Monaten des Einführungsprojektes hat sich eine nachbereitende Doppelstunde Gewaltfrei lernen pro Klasse zur Aufarbeitung individuell verbliebener Probleme weitere Übungsbeispiele als sehr sinnvoll erwiesen. Wir möchten jahrelang für Sie der Ansprechpartner in sozialen Fragen sein.

Herzlichst **Sibylle Wanders**

#### **Gewaltfrei Lernen**

Kölner Zentrale: Tel 02238 83 8879

[www.gewaltfreilernen.de](http://www.gewaltfreilernen.de)

[s.wanders@gewaltfreilernen.de](mailto:s.wanders@gewaltfreilernen.de)

