

## 6.2 Praxisbeispiel: Die „bewegte“ Ganztagshauptschule Niedersprockhövel (GHS)

Autoren

GHS Sportlehrerteam

Meike Warnecke, Olaf Schultes, Ulli Winkelmann

Die GHS Niedersprockhövel ist eine Ganztagshauptschule im ländlichen Raum zwischen Wuppertal und Witten mit ca. 200 Schüler/innen und 20 Kolleg/innen (2011). Hinzu kommen 6 Förderschullehrer (seit 7 Jahren haben wir integrative Klassen) und knapp **40 Leiter/innen von Arbeitsgemeinschaften** im Ganztag der Schule!

Seit 1998 sind wir Ganztagsschule, seit 2 Jahren bieten wir den Ganztag in der erweiterten Form an fünf Tagen in der Woche von 7.55 Uhr bis 15.30 Uhr mit 60-Minuten-Taktung an.

Die Umstellung auf einen 60- Minuten-Takt erfolgte nach einem einstimmigen Konferenzbeschluss. Nach mehreren Fortbildungen im Kollegium zu diesem Thema sprachen alle Argumente für die Einführung dieser neuen Rhythmisierung. Um auch nach Außen zu dokumentieren, wie wichtig uns diese Entscheidung war, stellten wir als einzige Hauptschule in NRW den gebundenen Ganztag inklusive der 60-Minuten-Taktung direkt **für alle Klassen** zum Schuljahr 2009/10 um.

Nach zwei erfolgreichen Jahren können wir sagen, dass dieses eine gute Entscheidung war: höhere Konzentration, mehr Disziplin, mehr Ruhe und auf den Sport bezogen höhere und häufigere Bewegungszeit sind die Folge!

Wir sind „Schule ohne Rassismus“, Träger des Integrationspreises der VHS Ennepe-Süd, besitzen die Gütesiegel „Individuelle Förderung“ und „Berufswahlorientierte Schule“ und sind nicht zuletzt Hauptpreisträger „Bewegte Schule“. Mit ca. 80% erfolgreich absolvierten Sportabzeichen jedes Jahr sind wir in NRW im Bereich der Sekundarstufe I führend.

Unsere Schule steht auf **vier „starken Säulen“**:

- Berufswahlorientierung (sehr hohe Vermittlungsquote)
- Musik (Rockklassen, Schulband, Musicalprojekt usw.)
- Individuelle Förderung (Förderoasen, schwedisches Modell)
- **Bewegung/ „Bewegte Schule“**

### Alles hat eine Geschichte – Die Bewegungsräume

Alles hat eine Geschichte, so auch die Entwicklung der GHS zur „**bewegten Schule**“, in der sich Bewegung als roter Faden durch den „ganzen Tag“ zieht.

Seit dem Jahr 2000 ist Bewegung an unserer Schule in Abstimmung mit den Eltern und Schülern in **alle Bereiche** des schulischen Lebens „eingepflegt“: ins Schulprogramm, in den Stundenplan, in zahlreiche Schulveranstaltungen usw., und bildet so eine der beschriebenen **starken Säulen**. Anerkannt und bestätigt wird dieses Konzept nicht zuletzt auch durch den Gewinn vieler Schulpreise.

Ein sicherlich glücklicher, wenn auch nicht alles entscheidender Umstand ist und war die günstige Infrastruktur für die Förderung von Bewegung im „Ganztag unserer Schule“, welche in Teilen nur ausgebaut, erneuert oder teilweise auch „nur“ erhalten werden muss(te):

So besitzen wir z.B. einen großen Schulhof mit Basketballanlage, Tischtennisplatten und Skater-Parcours. Zu den im Jahr 2000 angeschafften kleineren Skater-Sprungschanzen (von der Sparkasse gestiftet), die ganzjährig auf dem Schulhof stehen und somit auch der Öffentlichkeit zugänglich sind, wurden Anfang des Jahres noch drei größere Rampen durch den Förderverein angeschafft. Diese kommen hauptsächlich bei der „BMX-Rad-AG“ zum Einsatz und sind in der Schule gelagert.

Große Bäume umrahmen den Schulhof – perfekt für die neue „Slackline-Anlage“, die wir bei schönem Wetter zum Balancieren aufbauen. Das lohnt sich natürlich nur, wenn nicht nur eine Klasse, sondern mehrere (inklusive der Pausen) dieses Angebot nutzen. Die jeweils ausgebildeten Schülerhelfer stehen zusätzlich als Aufsichten und Helfer hierbei bereit. Kurze Wege in der Absprache ermöglichen solche Angebote von jetzt auf gleich.

Weitere Bewegungsräume unserer Schule sind eine kleine Turnhalle (in die wir 2001 eine kleine Kletterwand eingebaut haben), ein Lehrschwimmbecken und eine große Aula. Die Kletterwand wird in der AG Klettern, bei Schulsportfesten, aber auch im Unterricht genutzt. Bei Projekten wie dem Bau der Kletterwand haben wir gute Erfahrungen damit gemacht, vorher die Unfallkasse NRW einzuschalten und von den zuständigen Personen Tipps einzuholen.

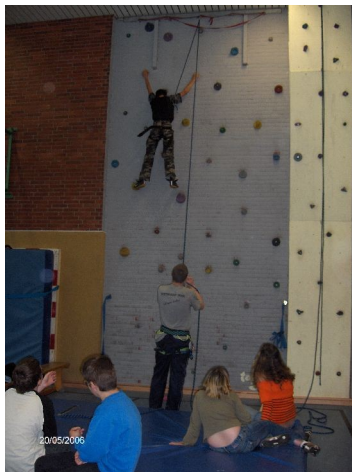


Abb. 1: Kletter- AG

Für die Entspannung „ohne Bewegung“ steht den Kindern als Ruheraum zum „Chillen“ die ehemalige Hausmeisterwohnung – nun Schülerstation – zur Verfügung. Immer geöffnet in den Pausen bietet dort die jeweilige **Schülerfirma** Snacks und Getränke an; es gibt eine kleine Bibliothek und zwei Rückzugsräume. Häufig wird die Schülerstation auch für Seminare (auch von außen) genutzt.

Bei schönem Wetter kann in einer selbstgebauten Außenklasse (Atrium) draußen unterrichtet werden und der Gang dorthin z.B. als Bewegungspause eingesetzt werden.

Einen wichtigen Anteil des Bewegungskonzeptes bildet(e) die Erweiterung der Bewegungsräume durch den Einbezug außerschulischer Sportanlagen. Nur fünf Minuten entfernt stehen Dreifachturnhalle, Schwimmbad (50m Becken, Sprunganlage, Nichtschwimmerbecken, Beachvolleyball- Feld, Kicker- Kleinfeld) und ein Stadion (Kunstrasen, Tartan-Leichtathletikanlage) zur Verfügung.

Schließlich befindet sich direkt hinter der Schule eine still gelegte Bahntrasse, die als Rad- und Wanderweg ausgebaut ist und beste Möglichkeiten bietet für Spaziergänge, Ausdauerläufe, Schnitzeljagden oder Exkursionen z.B. im Bereich Erdkunde oder Biologie (Stichwort bewegter Unterricht).

## Alles hat eine Geschichte – Das Bewegungskonzept

Angefangen hat alles im Jahr 2000 mit der **Festschreibung von Bewegung** und den damit verbundenen Aktionen und Projekten im **Schulprogramm** (vgl. [www.ghs-niedersprockhoevel.de](http://www.ghs-niedersprockhoevel.de)). Basierend auf der damaligen Aussage der Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass der Bewegungsmangel der Schüler/innen und nicht die Essgewohnheiten ausschlaggebend seien für eine Verdoppelung von Kinderdiabetis in den folgenden 15 Jahren, wurde an der GHS ein Bewegungskonzept entwickelt.

### Sport im Rahmen des Pflichtunterrichtes

Für die Orientierungsstufe wurde ein spezielles **Bewegungsprogramm** initiiert und eine erhöhte Anzahl von Sportstunden gewährleistet. **Verpflichtend** im Stundenplan aller Jahrgangsstufen sind **drei Unterrichtsstunden Sport mit je 60 Minuten** (Vorteile der 60-Minuten- Stunden für Sportunterricht siehe s.o.) und in der Orientierungsstufe **Schwimmen**. Möglich wird dies durch den erhöhten Zeitrahmen im Ganzttag, wo auch in der fünften und sechsten Stunde (13.30 – 14.30 bzw. 14.30 – 15.30Uhr) Bewegung stattfinden kann.

Das Fach **Sport** wird an unserer Schule nur von Kolleg/innen unterrichtet, welche die Fakultas Sport besitzen. Ebenso zum **Standard** gehören ein **Sporteingangstest** und die Überprüfung der **Schwimmfähigkeit**.

Im **Sportunterricht** selbst bewegen wir uns natürlich innerhalb der curricularen Vorgaben der Sekundarstufe I (vgl. [www.ghs-niedersprockhoevel.de](http://www.ghs-niedersprockhoevel.de)), wobei wir in der Fachschaft Sport entschieden haben, grundsätzlich in der Orientierungsstufe **Basketball** als großes Ballspiel einzuführen. Angesichts der Positiverlebnisse für Jungen und Mädchen, dem weitgehenden Wegfall von Ballangst und dem einfacheren Verständnis dieses großen Mannschaftsspieles führt dies in den Pausen am ehesten zum „selbstinszenierten Basketballspiel“.

### Bewegter Unterricht

Wichtigster Grundsatz ist, dass die „**Bewegte Schule**“ sich in allen Bereichen des Ganztages wieder findet. Dies muss natürlich den Unterricht und damit die Klassenräume mit einschließen. In diesen hat sich entsprechend ein ausgeprägter „Bewegungsstandard“ entwickelt, so dass inzwischen jedes Kind, das zu uns in die fünfte Klasse kommt, dort folgende (Bewegungs-)Bedingungen vorfindet:

- Sitzkegel
- Sitzbälle
- Bewegungsmaterialien wie Wackelbretter und Pedalos
- eine Kiste mit Bällen und Rückschlagspielen
- einen zweiten kleinen Raum
- viel Bewegungsfreiheit für Laufdiktate etc.

### „Bewegte Fahrten“

Auch bei **Klassenfahrten** wird der Bewegung eine sehr hohe Bedeutung bei gemessen. Die Eltern sind darüber informiert, dass Ihr Kind in der fünften Stufe zu einer dreitägigen **Erlebnistour** aufbricht, um als Teil einer starken Klassengemeinschaft „wieder zu kommen“. Die Schüler/innen fahren dazu für drei Tage zur **Teambildung** „in den Wald von *Hattingen-Welper*“. In der Klasse sechs fahren die Kinder dann eine Woche zu einer **erlebnispädagogischen Abenteuerfreizeit** in die *Sportschule Hachen*. Mehrere „ältere“ Klassen waren dort auch schon zu einer weiteren Klassenfahrt.

Darüber hinaus können die Schüler/innen auch an einer an einer stufen übergreifenden **Skifreizeit** teilnehmen (die jedes Jahr Ende Januar mit 50 Kindern in Südtirol stattfindet).

Außerdem werden bzw. wurden bisher eine **Kanutour** durch *Mecklenburg Vorpommern*, eine **Segelfreizeit** inklusive Segelschein auf der *Sorpe* und **Segeln** auf dem *Ysselmeer* als Klassenfahrten auf Vorschlag der durch das Bewegungskonzept inspirierten Kinder durchgeführt.



Abb. 2: „Fliegender Teppich“, Stufenfahrt 6, Sportschule Hachen.

Als neuestes „Fahrtenprojekt“ führen wir in der letzten Schulwoche vor den Sommerferien 2011 eine **„Bewegungswoche“** durch:

- Montag: Schulausflug zur *Wasserskianlage Duisburg*
- Dienstag: Schulausflug zum Beachvolleyball im *blue-beach Witten*
- Mittwoch: Schulausflug zum *Kletterwald Wetter*
- Donnerstag: Wasserfest im *Freibad Sprockhövel*
- Freitag: Zeugnisse

### **Sporthelfer/innen**

Im Rahmen der schulischen Ausbildung bieten wir für die 8. Jahrgangsstufe im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft auch die zur Sporthelferin bzw. zum Sporthelfer an. Die ausgebildeten **Sporthelfer/innen** werden dann in der neunten und zehnten Klasse als Hilfen bei städtischen Großereignissen oder bei Sportfesten eingesetzt.

In der Schule stehen sie außerdem bei Pausenangeboten (z.B. Slackline, s.o.), stufen übergreifendem Sport (Abenteuersport), beim **„Diaprojektor“** (die erste Sportstunde der neuen 5. Klassen als eine erlebnispädagogische Einführung mit viel Klettern und Springen) – und als Unterstützung für uns Lehrer im Stundenalltag (Hilfestellung, Rolemodel; role = englisch für „vor machen“) zur Verfügung.

Erfreuliche Folge dieses Konzeptes ist, dass mittlerweile mehrere **ehemalige Schüler** von uns als **Leitungen von Arbeitsgemeinschaften** im Ganzttag arbeiten!

### **Bewegung, Spiel und Sport in den Pausen**

Zum **Pausensport** gehört, dass jede Klasse eine große Spielekiste besitzt (Bälle, Rückschlagspiele, Wackelbretter, Pedalos etc.), die sie selbstverantwortlich zum diesem Zweck einsetzt. Außerdem gibt es geleiteten Pausensport wie Fußball in der kleinen Halle, Basketball auf dem Außenfeld sowie Stacking in der Aula.

Ansonsten werden alle oben beschriebenen Bewegungsräume der Schule natürlich bzw. gerade auch in der Mittagspause genutzt: Schulhof und Sporthalle bieten zahlreiche

Möglichkeiten für „freiwillige Bewegung“, zum „wirklichen Ruhen“ stehen die ehemalige Hausmeisterwohnung und auch das Atrium draußen bei schönem Wetter zur Verfügung. Lehrer/innen und Sporthelfer/innen stehen dabei den Schüler/innen zur Seite und leiten auf Wunsch auch zur Bewegung an.

### Weitere „bewegte“ Angebote im Ganzttag

Von den 50 außerunterrichtlichen Angeboten im Ganzttag der Schule sind mehr als 20 **bewegungsorientiert!**

**Kooperationspartner** speziell für **Bewegungsangebote im Nachmittagsbereich** ist der hiesige Verein *TSG Sprockhövel*. Die Angebotspalette der Übungsleiter reicht von *Fußball* für Jungen und Mädchen über *Akrobatik* und *Jonglage*, *Double Dutch* (Seilchenspringen), *Schwimmen* und *Tip-Kick* bis hin zu *Inliner*, *Waveboard* (ein Brett mit zwei Rollen, aber beweglichem Mittelteil) und *X-Slider* (ein kleines Rollbrett mit 2 Rollen pro Fuß). Durch die Kapitalisierung einer Lehrerstelle im Rahmen des erweiterten Ganztages und die Organisation durch den Ganztagskoordinator kann den freien Mitarbeitern ein ansprechender Stundenlohn von 14 Euro gezahlt werden.

Neben den Student/innen von der TU Dortmund, die vermehrt die traditionellen Sportarten (Basketball, Handball) vorhalten, bieten außerdem ehemalige Schüler/innen der GHS zur Zeit *Stacking*, *Badminton*, *Tanz* und *Hip-Hop* an.



Abb. 3: Stacking = Becherstapeln

Für Schülerinnen und Schüler mit **Defiziten im Bewegungsbereich** bieten wir als Förderung die „**AG Bewegung**“ (kleine und große Spiele, Verbesserung der Motorik) an, die von ausgebildeten Sportübungsleitern durchgeführt wird.

Die **Arbeitsgemeinschaften** *Triathlon*, *Schach* und *Ski* werden von Lehrern des Kollegiums geleitet.

Unsere neueste AG heißt „**Move Artistik**“. Für über 15.000,- € haben wir (nur durch Sponsorengelder der Sparkassenstiftung und des Fördervereins der GHS) eine **Bewegungslandschaft** für die Sporthalle gekauft. Entwickelt wurde diese von Studenten der *Universität Köln*.

„*Move Artistik*“ bietet die Möglichkeit, sich **turnähnlich** (balancierend, kletternd, springend und rollend) über einen **Parcours** zu bewegen, der aus verschiedenen Kästen, Platten, Balancierstangen und Holzquadern zusammen „gesteckt“ ist.



Die Bewegungslandschaft steht grundsätzlich allen Schülern zur Verfügung und wurde in einem zweitägigen Seminar für alle Klassen „eingeführt“. Außerdem können der Sportverein und auch die nahe gelegene Grundschule auf diese zurückgreifen.

**Kooperationspartner für außerschulischen Bewegungsraum** ist das „*blue-beach Center*“ in Witten. Hier können wir eine *Indoor- Beach- Halle* nutzen, in der wir immer im Februar unsere **Sportstunden auf Sand** durchführen.

Der amerikanische Schulbus des „*blue-beach*“ holt jeweils 2 Klassen an unserer Schule ab, dann folgt eine Stunde Sport auf Sand, die Kinder werden zur Schule zurück gebracht – und die nächsten 2 Klassen werden geholt.

Jeweils 2 Wochen im Winter bietet diese Aktion nicht nur eine nette Abwechslung des alltäglichen Sportunterrichts, sondern ist auch Teil unseres Konzepts „**Schule mit Öffnung nach draußen!**“



Abb. 4, 5: Segeln, Klassenfahrt 8, Bevertalperre  
Ski AG, stufenübergreifende Skifreizeit Klassen 5 – 10, Südtirol

Im Rahmen dieses Vorhabens arbeiten wir außerdem auch mit dem *Kletterwald Wetter* zusammen. Alle Klassen der GHS waren im Rahmen eines „**bewegten Klassenausflugs**“ schon dort klettern.



Abb. 6: Kletterwald Wetter, Tagesausflug

Weiterer wichtiger außerschulischer „Bewegungspartner“ ist schließlich das *Freibad Sprockhövel*. Nicht nur, dass wir dort im Sommer Teile unseres **Schwimmunterrichtes** durchführen, auch die Biathlon **AG** und unser seit 10 Jahren immer am vorletzten Schultag stattfindendes **Wasserfest** (für alle Schüler und Lehrer) finden dort statt. Auch der „**Schwimmpart**“ unserer **alternativen Bundesjugendspiele** findet dort statt.



Abb. 7: Freibad Sprockhövel, Wasserfest

Diese alternativen Bundesjugendspiele sind für die gesamte Klasse konzipiert. Es gibt eine prozentuale **Auswertung** über Teilnahme und Leistung **der Klasse als Ganzes**. Turnerische Übungen in der kleinen Halle, Lauf-, Sprung- und Wurfspiele im Stadion sowie Sprünge vom 3-Meter-Brett oder 5-Meter-Turm, zwei Lagen und 200m Ausdauerschwimmen kommen in die Wertung. Regelmäßig gewinnt eine Klasse der Orientierungsstufe!

## Fortbildung

Als **Fortbildungen** für Kolleg/innen und gleichzeitig auch als **Angebot** für unsere Schüler konnten wir in den letzten Jahren folgendes anbieten:

- Abenteuer- Indoor- Zehnkampf Leichtathletik
- Rollstuhlbasketball
- Skifahren
- Wasserski
- Stacking
- Zirkus
- Inliner
- X-Slider, Waveboard und Snakeboard
- Fußballmobil
- Slackline
- Klettern
- Move Artistik (Parcours)
- Fadenspiele



Abb. 8: Wasserskianlage Langenfeld, Schulausflug

Geplant für 2011 ist aktuell noch eine Fortbildung zu **American Football (Flagfootball)** durch einen ehemaligen NFL- Spieler, der auch im „AG- Bereich“ bei uns tätig sein wird.

## Evaluation

Unser Partner für **Evaluation** im Bereich **Bewegung** ist das *Institut für Sport und Sportwissenschaften der Technischen Universität Dortmund* unter der Leitung von *Frau Prof. Dr. Burrmann* und ihren wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen *Dr. Esther Serwe* und *Dr. Miriam Seyda* (siehe auch: Tag des Schulsports Dortmund; SS 2010; Praktische Schulsportentwicklung, Dr. Esther Serwe & Ulli Winkelmann).



Angelegt ist die Evaluation über 6 Jahre mit Probanden aus zwei Parallelklassen. Überprüft wird:

- **die sportmotorische Kompetenz** als Teil der körperbezogenen allgemeinen Fähigkeiten (MOT- Test zu Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit);
- **die Konzentrationsleistung** als Teil der kognitiv bezogenen allgemeinen Fähigkeiten („d-2 Test“ );
- **das Selbstkonzept** als Teil der selbstbezogenen Dispositionen (Was mache ich in meiner Freizeit? Mit wem treffe ich mich? Habe ich viele Freunde, mit denen ich das/was mache? Bin ich im Sportverein? Sind meine Freunde im Sportverein? Wäre ich da gerne? etc.).

Im Rahmen des von Dr. Miriam Seyda geleiteten Seminars **Sport und Persönlichkeitsentwicklung** kommen jedes Jahr **Studierende** aus Dortmund zu uns und führen die Untersuchung durch. Einige dieser Student/innen konnten wir für unser Ganztagskonzept begeistern und Sie arbeiten inzwischen auch als **Leitungen der Arbeitsgemeinschaften**.

Nach bisher sechs durchgeführten Tests - mittlerweile kommen die ehemaligen Fünftklässler im Sommer in die 8. Klasse - lassen sich eindeutige Tendenzen erkennen, dass **nach Bewegung und Sport höhere Konzentrationsleistungen** bei den Schüler/innen fest zu stellen sind.

## Finanzierung

Und schließlich und endlich die Finanzierung. Um dieses umfangreiche Bewegungsangebot zu finanzieren, bedarf es mehr als nur eines Partners für die **Idee einer „bewegten Schule“**. Mehr als 20 Unterstützer, alle auf unserer Homepage gelistet, sind **Partner dieser Idee**.

Selbst weit entfernte (*Skikeller Plose, Südtirol*), oder in Nachbarstädten beheimatete Förderer (*Rotary Club Dortmund, Lions Club Herbede etc.*) sind der Idee gegenüber sehr positiv eingestellt und unterstützen uns auch monetär.

**Wir haben zum Telefon gegriffen, Emails geschrieben und unser Konzept vorgestellt. Wir haben uns gekümmert und – das sei an dieser Stelle nicht verschwiegen – Zeit investiert. In unseren Augen hat es sich „gerechnet“!**



Abb. 9: Sporthelfer beim anstrengenden Job