

Georg Funke

Waldorf bewegt

Bewegte Schule im Kontext des Waldorfkonzepts

Masterarbeit

BACHELOR + MASTER
Publishing

**Funke, Georg: Waldorf bewegt: Bewegte Schule im Kontext des Waldorfkonzpts,
Hamburg, Bachelor + Master Publishing 2013**

Originaltitel der Abschlussarbeit: Durchführung des Konzepts Bewegte Schule an der
Freien Waldorfschule Schwerin

Buch-ISBN: 978-3-95549-461-2

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95549-961-7

Druck/Herstellung: Bachelor + Master Publishing, Hamburg, 2013

Covermotiv: © Kobes - Fotolia.com

Zugl. Universität Potsdam, Potsdam, Deutschland, Masterarbeit, Mai 2013

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung
außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages
unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in
diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme,
dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei
zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können
Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die
Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine
Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Bachelor + Master Publishing, Imprint der Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2013
Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Eigene Fallstudie	2
2.1 Fragestellung	2
2.2 Hypothesen.....	2
2.3 Informationen zur Schule.....	2
2.4 Durchführung der Untersuchung	4
2.5 Ziele der Untersuchung	5
2.6 Auswertung der Untersuchung	8
2.7 Vergleich mit anderen Studien.....	9
2.8 Interpretation.....	11
3 Bewegte Schule	18
3.1 Problemsituation – Folgen des Bewegungsmangels	18
3.2 Bewegter Unterricht	21
3.3 Bewegungspausen	24
3.4 Sportunterricht	26
3.5 Außerunterrichtliche Bewegungsangebote	27
3.6 Bewegungsräume.....	29
3.7 Sitzen im Unterricht	31
3.8 Stille und Entspannung.....	33
4 Umsetzung des Konzepts an der Freien Waldorfschule	35
4.1 Bewegter Unterricht und Bewegungspausen	35
4.2 Sportunterricht	36
4.3 Außerunterrichtliche Bewegungsangebote	38
4.4 Bewegungsräume.....	42
4.5 Sitzen.....	43
5 Empfehlungen	43
6 Fazit	46
Literaturverzeichnis	48
Anlagenverzeichnis	50

Tabellenverzeichnis

Tab. 1 [<i>Dauer der Konzentration im Kindesalter. (Sommer-Stumpfenhorst, 1992, S. 3)</i>]	24
--	----

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 [<i>Perzentile für den Body-mass-Index für Jungen im Alter von 0-18 Jahren. (Kromeyer-Hauschild, 2001, S. 811)</i>]	7
Abb. 2 [<i>Gewichtsverteilung nach Klassen.</i>]	8
Abb. 3 [<i>Vergleich der Fallstudie mit Referenz-Untersuchungen.</i>]	11
Abb. 4 [<i>Übergewichtsprävalenz bei Migranten und Nicht-Migranten. (Kurth et al., 2007, S. 740)</i>]	13
Abb. 5 [<i>Prävalenz von Übergewicht in Abhängigkeit vom sozialen Status. (Kurth et al., 2007, S. 740)</i>]	15

1 Einleitung

Was kann ich gegen die Konzentrationsschwächen meiner Schüler machen? Sind die vorhandenen Sitzmöbel noch zeitgemäß? Gehört ein Fußballfeld auf jeden Pausenhof? Erfährt mein Kind an dieser Schule eine optimale Ausbildung?

Lehrer, Schulleiter, Hausmeister und Eltern sind ständig mit Fragen wie diesen konfrontiert. Auch wenn jede Personengruppe eigene Interessen und Prioritäten verfolgt, so liegt ihnen allen das Wohl der Kinder am Herzen. Zunehmend wird die Schule nicht mehr nur als reine Bildungsanstalt betrachtet. Stattdessen legen Eltern heute vermehrt Wert auf eine ganzheitliche und zuweilen auch ganztägige Betreuung ihrer Kinder. Dadurch übt die Schule als Institution einen immer größeren Einfluss auf die junge Generation aus. Sie kann sich nicht mehr allein auf die Förderung der geistigen Entwicklung der Schüler beschränken. Auch körperliche, soziale und gesundheitliche Aspekte müssen berücksichtigt werden. Besonders der Bereich Gesundheit nimmt seit einigen Jahren eine wichtige Stellung in der öffentlichen Debatte ein.

So ist es nur verständlich, dass sich auch Eltern verstärkt für das Thema Gesundheitsförderung an Schulen einsetzen. Sie fordern eine ganzheitliche Ausbildung, die nicht krank macht und ihren Kindern einen optimalen Start ins Leben und Arbeitsleben ermöglicht. Den Ansprüchen heutiger Eltern und Schüler gerecht zu werden ist – aufgrund dieser Fülle an unterschiedlichen Erfordernissen - keine leichte Aufgabe. Dennoch sollten sich unsere Schulen den Herausforderungen stellen und eine stetige Weiterentwicklung anstreben. Doch wie kann die Bewältigung dieses Vorhabens gelingen?

Zunächst ist es wichtig, sich Orientierung zu verschaffen. Welche Möglichkeiten schulischer Gesundheitsförderung gibt es? Welche theoretischen Ansätze werden derzeit diskutiert und können diese Konzepte mit der bestehenden Schulkultur harmonieren? Anschließend ist es hilfreich, die bestehenden Umstände an der eigenen Schule zu analysieren. Dabei sollte geklärt werden, welche Problemfelder eine schnelle Lösung erfordern und in welchen Bereichen eher nachrangig agiert werden kann. Ein komplexes Thema wie die schulische Gesundheitsförderung bedarf einer umfassenden Betrachtung aller mit der Schule verbundenen Strukturen. Dazu gehören neben der Gestaltung von Unterricht und Pausen auch bauliche Gegebenheiten und außerunterrichtliche Angebote. Erst nach sorgfältiger Analyse der vorhandenen Umstände sollten Maßnahmen eingeleitet werden.

Die vorliegende Arbeit ist darauf ausgerichtet, eine Schule bei diesen vorbereitenden Schritten zu unterstützen. Aus diesem Grund soll zunächst der Ist-Zustand betrachtet werden und zwar in Form einer Untersuchung zur Prävalenz von Übergewicht bei Schülern. Anschließend wird das Konzept der Bewegten Schule vorgestellt, da es einen wesentlichen Beitrag

zu einer gesünderen Gestaltung des Schulalltags leisten kann. Im letzten Kapitel erfolgt eine Analyse der zum jetzigen Zeitpunkt vorhandenen schulischen Strukturen und ein Abgleich mit den zuvor dargelegten theoretischen Ansätzen. Den Abschluss bildet eine Aufstellung von empfohlenen Handlungsschritten, welche es zum Ziel hat, eine Annäherung an das Idealbild einer bewegten Schulkultur zu schaffen.

2 Eigene Fallstudie

Der folgende Abschnitt stellt die Präsentation und Beschreibung der selbst durchgeführten Fallstudie dar. Diese setzte sich zum Ziel, Körpergröße und Körpergewicht der Schüler zu ermitteln und in Relation zu setzen.

2.1 Fragestellung

Waldorfschulen sind Privatschulen mit einem eigenen, auf den anthroposophischen Ideen Rudolfs Steiners basierenden Konzeptes. Es gibt diverse Unterschiede zu staatlichen Schulen, welche sich in vielen Bereichen erkennen lassen. Die geplante Studie soll zeigen, ob und inwieweit sich die an der Freien Waldorfschule Schwerin lernenden Schüler in Bezug auf Körpergröße und –gewicht vom bundesweiten Durchschnitt unterscheiden. Dabei soll vordergründig geprüft werden, wie groß der Anteil übergewichtiger Kinder an der Schülerschaft ist und inwiefern sich die erhobenen Werte von den Resultaten anderer Studien unterscheiden. Zusätzlich sollen Hypothesen darüber aufgestellt werden, welche schulspezifischen Einflussfaktoren für die ermittelten Ergebnisse von Bedeutung sind.

2.2 Hypothesen

Aufgrund von eigenen Beobachtungen und Gesprächen mit anderen an der Schule tätigen Lehrkräften wird vermutet, dass ein relativ geringer Anteil der Schüler von Übergewicht oder Adipositas betroffen ist. Es wird deshalb davon ausgegangen, dass der prozentuale Anteil übergewichtiger Schüler deutlich unter dem von der repräsentativen KiGGS-Studie ermittelten Wert von 15% liegen wird. Weiterhin wird vermutet, dass im Zusammenhang mit der Übergewichtsprävalenz dem Aspekt Bewegung im Schulalltag eine zentrale Rolle zukommt.

2.3 Informationen zur Schule

Die zur Erarbeitung des Schulprofils verwendeten Informationen stammen von der Homepage der Waldorfvereinigung (<http://www.waldorf-schwerin.de>) sowie aus diversen Gesprächen mit langjährig aktiven Lehrern.