

# Lernen geschieht mit Vorteil in Bewegung

Wenn Bewegung die Gehirndurchblutung, die Bildung von Synapsen und Neurotransmittern begünstigt, dann kann wohl mit Recht behauptet werden, dass ein Mangel an Bewegung das Gegenteil bewirkt.



Lernen in Bewegung begünstigt die Gehirndurchblutung, fördert die Leistungsfähigkeit. Fotos: zVg.



Bewegung, verknüpft mit kognitiver Arbeit, ist auch für die inneren Organe sehr wichtig.

Mangel an Bewegung beeinflusst die Lernleistung negativ. Daneben können Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Konzen-

## LERNEN IN BEWEGUNG

trationsschwierigkeiten und teilweise psychosomatische Beschwerdebilder durch Bewegungsmangel hervorgerufen werden und die Lernleistung einschränken.

Kinder brauchen Bewegung; im Gegensatz zu früheren Jahrzehnten müssen heute viele unserer Kinder in der Schule die Bewegung erst erlernen, um dann in ihrer Freizeit aus dem magischen Dreieck Fernseher – Computer – Kühlschrank herausfinden zu können.

Ich finde es sehr wichtig und für die körperliche und auch geistige Entwicklung absolut notwendig, dass die Schule möglichst viele Bewegungselemente in möglichst viele Un-



Bewegungsmangel beeinflusst die Lernleistung negativ, verschiedene Beschwerden schränken den Lernerfolg ein.

terrichtsfächer integriert. Die Bewegung soll nicht nur im Unterrichtsfach Sport eine stabile Rolle spielen, sondern vor allem als Unterrichtsprinzip fest im schulischen Alltag verankert sein.

Bewegung und Ruhe geben unserem Leben einen Rhythmus. Dies ist ein Lebensprinzip, das auch im Unterricht Bedeutung hat. Die Bewegung verknüpft mit kognitiver Arbeit ist nachweislich nicht nur für eine gesunde Muskulatur, sondern ebenso für alle inneren Organe sehr wichtig. Das Gehirn wird durch Bewegung nicht nur besser durchblutet, also mit Sauerstoff und verschiedenen Nährstoffen versorgt, sondern auch in seiner Entwicklung angeregt.

## Forum Lernen in Bewegung

Es sind zu viele Fragen zu LIB offen und einige Ängste vorhanden. Ich kann die Anfragen per Mail nicht mehr bewältigen. Geplant ist ein gemeinsames Treffen vor Ort mit SchülerInnen und Schülern. Interessierte zu LIB treffen sich für einen ersten Kontakt in meinem Schulzimmer:

III 10. Januar 2007, 13.30 bis 15.30 Uhr, Pavillon Biberist.

Die Ziele des Forums sind:

- III persönliche Schwellenängste abbauen;
- III das nächste Quartal planen;
- III Einblick in einzelne Unterrichtsteile erhalten (verschiedene Bewegungsteile werden durch SchülerInnen vorgeführt

und können so im Unterricht eingebaut werden.);

III Materialliste besprechen, Materialien werden abgegeben;

III Zweiten Forumsblock bestimmen. Das Kursgeld für zwei Blöcke zu je zwei Stunden und Material beträgt 100 Franken. Bitte meldet euch elektronisch an. Anmeldung nach Eingang.

**Eduard Buser-Batzli**

Anmeldung: [eduard.buser@schulbibberist.ch](mailto:eduard.buser@schulbibberist.ch)  
[www.lerneninbewegung.ch](http://www.lerneninbewegung.ch)