



© iStock/monkeybusinessimages

# Herzlich Willkommen

zum fit4future Kids-Online-Seminar „Bewegtes Lernen!“

Referent: Prof. Dr. Christian Andrä, Fachhochschule für Sport und Management Potsdam; Forschungsgruppe „Bewegte Schule“ Leipzig



**DAK**  
Gesundheit

# Bewegtes Lernen!

---



**Prof. Dr. Christian Andrä**  
**Fachhochschule für Sport und Management Potsdam**  
**andrae@fhsmp.de**



**Forschungsgruppe „Bewegte Schule“ Leipzig**  
**christian.andrae@uni-leipzig.de**



# Bewegung ist...

## Erfahrungsorgan und Gestaltungsinstrument

### Über Bewegung wird die Welt:

- erlebt
- erfahren
- erkannt
- geformt
- gestaltet

(nach Grupe, 1982)



## Bewegung hat positive Einflüsse auf ...

das soziale Lernen

die motorische und eine  
gesunde körperliche  
Entwicklung



emotionales Erleben

das kognitive Lernen

ein positives Selbstkonzept

(Müller, 2010; Müller & Petzold, 2014)

## Sie sind gefragt:

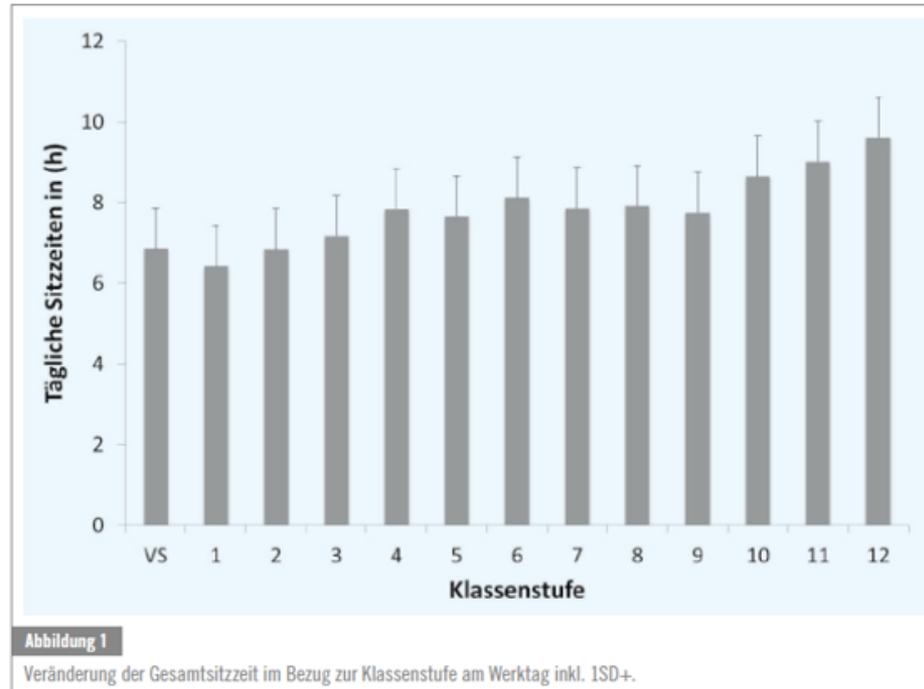
In welcher Position lernen Sie am liebsten?



[https://www.klicksafe.de/fileadmin/\\_processed\\_/b/8/csm\\_2020-03-18-news-elearning\\_d58df1d795.jpg](https://www.klicksafe.de/fileadmin/_processed_/b/8/csm_2020-03-18-news-elearning_d58df1d795.jpg) (Zugriff am 04.11.2022)

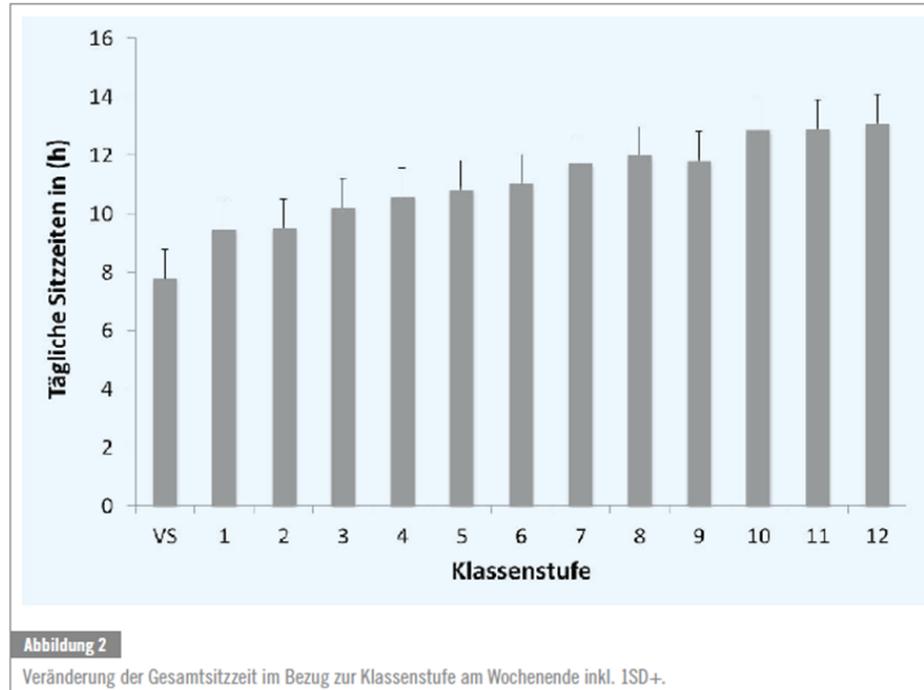


# Klassenzimmer ist Sitzraum statt Bewegungsraum



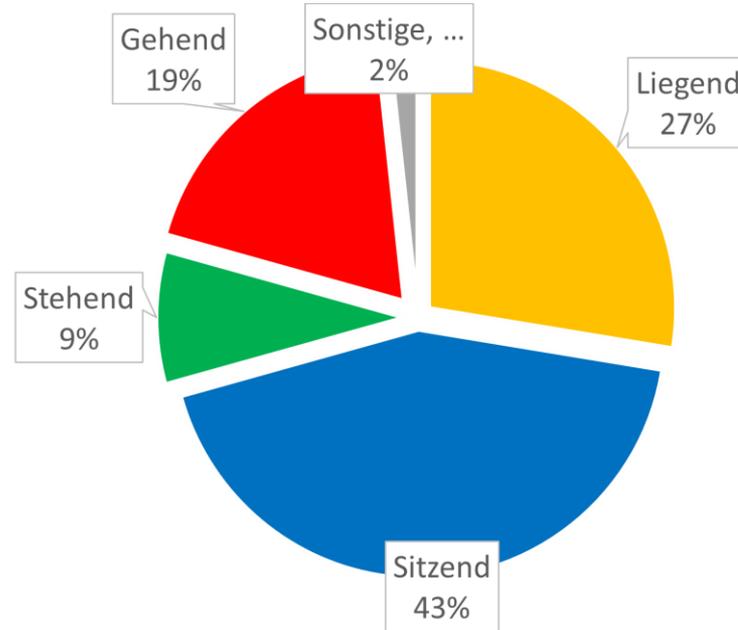
(Huber & Köppel, 2017)

## Auch am Wochenende wird viel gegessen...



(Huber & Köppel, 2017)

# Lieblingsposition beim Lernen



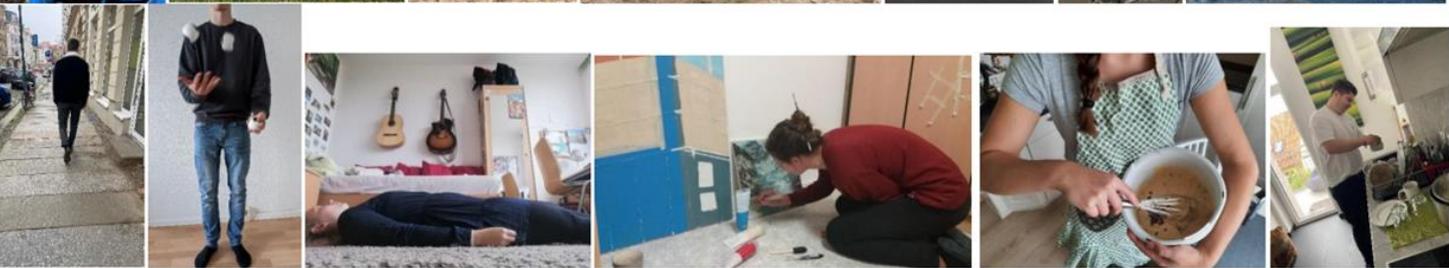
58 Schülerinnen und Schüler  
7. Klasse, Gymnasium

## Sie sind gefragt:

In welcher Position kommen Ihnen die besten Ideen?

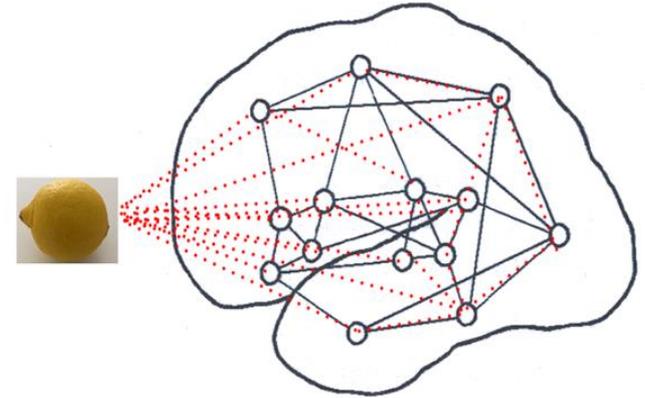


[https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/01/49/24/40/1000\\_F\\_149244069\\_ev5MALjzc28Gg7qr5hVsGr7vUOi8YgX2.jpg](https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/01/49/24/40/1000_F_149244069_ev5MALjzc28Gg7qr5hVsGr7vUOi8YgX2.jpg) (Zugriff am 04.11.2022)



## Vorteile bewegten Lernens

Je mehr Sinne im Lehr- und Lernvorgang integriert werden, desto wahrscheinlicher ist die Chance, dass der Lernstoff verstanden und langfristig abgespeichert wird.



(Macedonia, 2020, S. 23)

*„Alles soll wo immer möglich den Sinnen vorgeführt werden, was sichtbar dem Gesicht, was hörbar dem Gehör, was riechbar dem Geruch, was schmeckbar dem Geschmack, was fühlbar dem Tastsinn.“*

*Und wenn etwas durch verschiedene Sinne aufgenommen werden kann, soll es den verschiedenen zugleich vorgesetzt werden.“*

(Comenius, 2007, S. 136)

## Ideen (Lernen **in** Bewegung, Optimierung der Informationsbearbeitung)

- ✓ durch Bewegung (Stehen – Hocken, Winken – Schütteln u. a.) Zustimmung oder Ablehnung signalisieren
  - ✓ beim Zuwerfen eines Softballes Fachwissen einordnen, memorieren und abfragen
  - ✓ beim Gehen (durch den Raum) Gespräche führen
  - ✓ Plätze wechseln und dabei etwas üben
  - ✓ unterschiedliche Arbeitshaltungen beim Lesen, Zuhören und Sprechen sowie beim Lösen von Aufgaben oder beim Besprechen von Problemen anwenden
- **Ganz konkrete, viele Infos gibt es im Handout – 1**

# Ideen (Lernen **durch** Bewegung, Optimierung der Informationsbearbeitung)

- **etwas über Bewegung empfinden, wahrnehmen, erleben**

## Darstellung geometrischer Figuren (mit dem Körper in verschiedenen Varianten)



# Darstellung geometrischer Figuren



# Darstellung geometrischer Figuren



# Ideen (Lernen **durch** Bewegung, Optimierung der Informationsbearbeitung)

- etwas über Bewegung empfinden, wahrnehmen, erleben
- **etwas über Bewegung erfahren, erkennen, begreifen**

# Über Bewegung erfahren, erkennen, begreifen



# Ideen (Lernen **durch** Bewegung, Optimierung der Informationsbearbeitung)

- etwas über Bewegung empfinden, wahrnehmen, erleben
- etwas über Bewegung erfahren, erkennen, begreifen
- **etwas durch Bewegung (Mimik, Gestik, Körpersprache) ausdrücken oder szenisch gestalten**

# Durch Bewegung ausdrücken oder szenisch gestalten



## Großschreibung

*die Schreibweise  
der Wörter  
bewegt umsetzen*



## Kleinschreibung

## Groß- und Kleinschreibung

Die **Legende** erzählt, dass die **Zahnfee** kleinen **Kindern** nächtens eine **Goldmünze** oder ein **Geldstück** im **Austausch** gegen einen ausgefallenen **Milchzahn** hinterlässt.

Dieser **Austausch** findet aber niemals von **Angesicht** zu **Angesicht** statt, sondern das **Kind** hat den ausgefallenen **Milchzahn** vor dem **Schlafengehen** unter sein **Kopfkissen** zu legen.

<https://www.kuriose-feiertage.de/tag-der-zahnfee/>

# Ideen (Lernen **durch** Bewegung, Optimierung der Informationsbearbeitung)

- etwas über Bewegung empfinden, wahrnehmen, erleben
- etwas über Bewegung erfahren, erkennen, begreifen
- etwas durch Bewegung (Mimik, Gestik, Körpersprache) ausdrücken oder szenisch gestalten
- **etwas durch Bewegung gestalten, formen, verändern**

# Gestaltung von Sachsen/Deutschland (am Schreibtisch/auf großer Fläche)



# Ideen (Lernen **durch** Bewegung, Optimierung der Informationsbearbeitung)

- etwas über Bewegung empfinden, wahrnehmen, erleben
- etwas über Bewegung erfahren, erkennen, begreifen
- etwas durch Bewegung (Mimik, Gestik, Körpersprache) ausdrücken oder szenisch gestalten
- etwas durch Bewegung gestalten, formen, verändern
- **etwas durch Unterrichtsgänge erkunden, sich erschließen**

## durch Unterrichtsgänge erkunden, sich erschließen



(Ketelsen & Kuhn, 2020)

# Ideen (Lernen durch Bewegung, Optimierung der Informationsbearbeitung)

- etwas über Bewegung empfinden, wahrnehmen, erleben
  - etwas über Bewegung erfahren, erkennen, begreifen
  - etwas durch Bewegung (Mimik, Gestik, Körpersprache) ausdrücken oder szenisch gestalten
  - etwas durch Bewegung gestalten, formen, verändern
  - etwas durch Unterrichtsgänge erkunden, sich erschließen
- weitere konkrete, viele Infos gibt es dann im Handout – 2 & 3

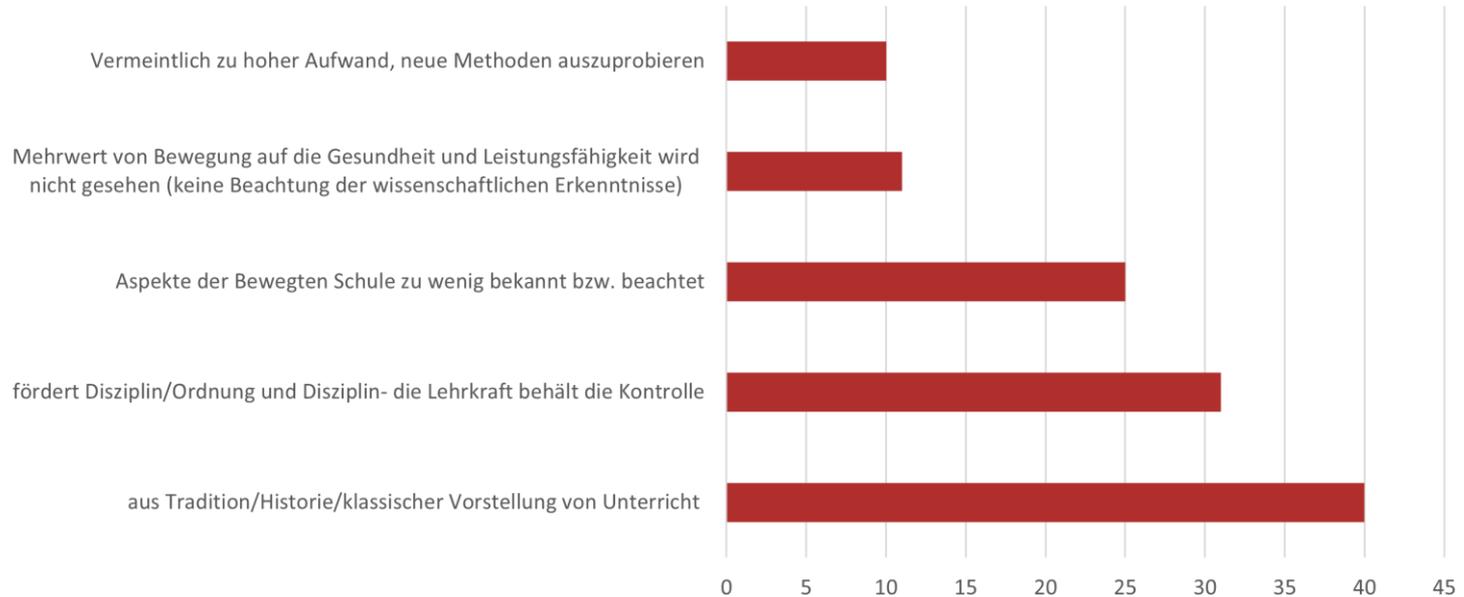
# Begründungen für Bewegung im Schulalltag

- 1. ergonomischer Aspekt:** Mehr Bewegung kann dem dauernden Sitzen und dadurch verursachten (Rücken-) Beschwerden entgegenwirken.
- 2. physiologischer Aspekt:** Mehr Bewegung kann verbreiteten Bewegungsmangelerkrankungen vorbeugen.
- 3. gesundheitserzieherischer Aspekt:** Mehr Bewegung kann als ein Element ganzheitlicher Gesundheitsförderung eingesetzt werden.
- 4. sicherheitserzieherischer Aspekt:** Mehr Bewegung kann Bewegungssicherheit schaffen und Schulunfälle vermeiden helfen.
- 5. entwicklungstheoretischer Aspekt:** Mehr Bewegung kann den Entwicklungsprozess durch aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt begünstigen.
- 6. lernpsychologischer Aspekt:** Mehr Bewegung kann die geistige Leistungsfähigkeit fördern sowie die Lernbereitschaft und das Lernklima günstig beeinflussen.
- 7. lebensweltlicher Aspekt:** Mehr Bewegung kann Körperentfremdung, Erfahrungsverlusten und Bewegungseinschränkungen entgegenwirken.
- 8. anthropologischer Aspekt:** Mehr Bewegung kann ein Bedürfnis des heranwachsenden Menschen befriedigen und den Zugang zu Welt differenzieren helfen.
- 9. schulökologischer Aspekt:** Mehr Bewegung kann das Leben in der Schule als ein Lern- und Bewegungsraum humaner gestalten.
- 10. bildungstheoretischer Aspekt:** Mehr Bewegung kann als Selbsterfahrung zur Bildung des Menschen und zur Erweiterung der Bewegungskultur beitragen.

(Kuhlmann & Balz, 2006)

# Barrieren und Befürchtungen

Warum wird in den Schulen soviel gegessen?  
(N= 153)



## Zusammenfassendes

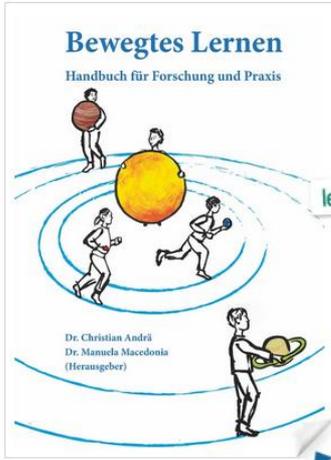
Wer sich nicht bewegt, beeinflusst also nicht nur, was das Gehirn hervorbringt, sondern reduziert massiv auch das, was das Gehirn aufnimmt. Bewegungsarmut ist eine Mangelsituation an [...] sensorischem Eingang!

(Kempermann, 2012, 700)

Die Wirkung von Bewegung aufs Lernen wird von vielen Wissenschaftler\*innen als **sehr positiv** bewertet (zusammenfassend u.a. Andrä & Macedonia, 2020), von einigen **neutral** - aber es existiert nach bestem Wissen keine profunde Quelle, die von einem **negativen** Einfluss spricht.



# Mit mir in Bewegung bleiben...



## Bewegtes Lernen

Handbuch für Forschung und Praxis

★★★★★ 1 Bewertung

lehmanns Bestseller

Christian Andrä, Manuela Macedonia (Herausgeber)

Buch

356 Seiten

2020

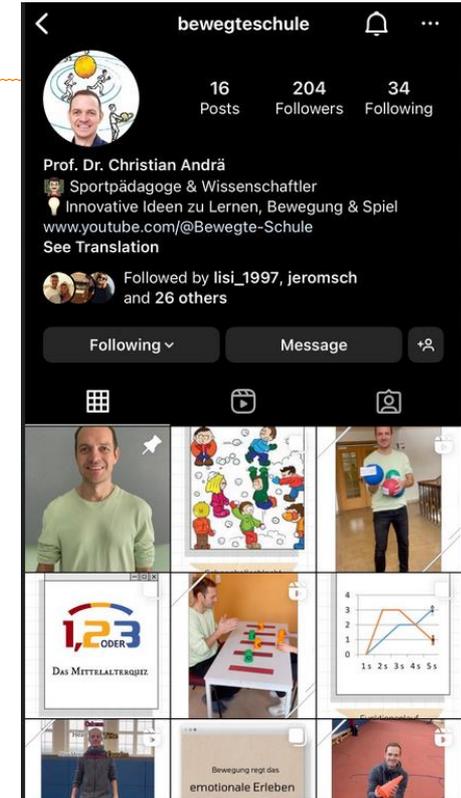
Lehmanns (Verlag)

978-3-96543-111-9 (ISBN)



PROF. DR. CHRISTIAN ANDRÄ  
LERNEN, BEWEGUNG & SPIEL

<https://www.youtube.com/@Bewegte-Schule>



**Kontakt:**

**andrae@fhsmp.de**

# Quellennachweise

- Ahnfeld, T. & Engelke, G. (2020). Sachunterricht: Planeten erlaufen. In C. Andrä & M. Macedonia (Hg.), *Bewegtes Lernen: Handbuch für Forschung und Praxis* (S. 266–267). Berlin: Lehmanns Media.
- Andrä, C. & Macedonia, M. (2020). *Bewegtes Lernen – Handbuch für Forschung und Praxis*. Berlin: Lehmanns Media.
- Comenius, J. A. (2007). *Große Didaktik. Die vollständige Kunst alle Menschen alles zu lehren*. 10. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Grupe, O. (1982). *Bewegung, Spiel und Leistung im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Huber, G., & Köppel, M. (2017). Analyse der Sitzzeiten von Kindern und Jugendlichen zwischen 4 und 20 Jahren. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 68(4), 101-106.
- Kempermann, G. (2012). Körperliche Aktivität und Hirnfunktion. *Der Internist*, 53 (2012). 698-704.
- Ketelsen, L. & Kuhn, J. (2020). Musik: Wir bauen eine Tonleiter. In C. Andrä & M. Macedonia (Hg.), *Bewegtes Lernen: Handbuch für Forschung und Praxis* (S. 262–263). Lehmanns media.
- Kuhlmann, D. & Balz, E. (2006). *Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch*. Hamburg: Czwalina.
- Macedonia, M. (2020). Voice Movement Icons: Wenn der Körper Wörter in der Fremdsprache lernt. In C. Andrä & M. Macedonia (Hg.), *Bewegtes Lernen: Handbuch für Forschung und Praxis* (S. 22–40). Lehmanns media.
- Müller, Chr. (2010). *Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule* (4. aktualisierte und erweiterte Aufl.). St. Augustin: Academia.
- Müller, C. & Petzold, R. (2020). *Bewegtes Lernen als Teilgebiet des bewegten Unterrichts*. In C. Andrä & M. Macedonia (Hg.), *Bewegtes Lernen: Handbuch für Forschung und Praxis* (S. 100-113). Berlin: Lehmanns media.
- Müller, C. & Petzold, R. (2014). *Bewegte Schule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung in den Klassen 5 bis 10/12*. (2. neu bearb. und erweiterte Aufl.). St. Augustin: Academia.
- Müller, C., Schlöffel, R., Petzold, R. & Andrä, C. (2017). *Bewegtes Lernen in (weiterführenden) Schulen aus bewegungspädagogischer Perspektive*. *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 58 (2017)1, 51-79.
- Rupp, R. & Dold, C. (2020). *Bewegtes Lernen an Hochschulen etablieren: Handlungsstrategien im Projekt "Kopf-Stehen"*. In C. Andrä & M. Macedonia (Hg.), *Bewegtes Lernen: Handbuch für Forschung und Praxis* (S.161–167). Berlin: Lehmanns media.

# Bildnachweise

1. <https://www.heideportal-burgwissem.de/wp-content/uploads/2020/12/akg-images-steinzeit-jaeger.jpg>
2. <https://static.akpool.de/images/cards/1011/10111012.jpg>
3. [https://www.lehrerfreund.de/medien/\\_lf\\_artikel\\_bilder/maschinenbauanstalt-ausschnitt.jpg](https://www.lehrerfreund.de/medien/_lf_artikel_bilder/maschinenbauanstalt-ausschnitt.jpg)
4. <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQINJ0d0UGpCRMd0pWP5XFNfzDKhzw&usqp=CAU>
5. <https://i.pinimg.com/originals/1a/ab/15/1aab158f07397845ba84d61b7590bc45.jpg>

(Zugriffe am 14.05.2022)

alle anderen Bilder privat

# Handout - 1

## Ideen (Lernen in Bewegung, Optimierung der Informationsbearbeitung)

- **durch Bewegung (Stehen – Hocken, Winken – Schütteln u. a.) Zustimmung oder Ablehnung signalisieren**, z. B. zu Rechtschreibschwerpunkten, mathematischen Aussagen, Sprachäußerungen, Tier- oder Pflanzenbeschreibungen, physikalischen oder chemischen Gesetzmäßigkeiten, historischen Erzählungen, ethisch-moralischen Fragen oder Problemen (in die jeweils auch Fehler eingebaut sein können)
- **beim Zuwerfen eines Softballes Fachwissen einordnen, memorieren und abfragen**, z. B. Wortfamilien, Wort- oder Sachfelder, mathematische Aufgaben, Umrechnungen, Vokabeln, Zuordnungen zu Klassen, geografisches Sachwissen, Normen und Rechte
- **beim Gehen (durch den Raum) Gespräche führen** (Pro- und Kontrapositionen erörtern, physikalische und chemische Erscheinungen erklären, historische Sachverhalte erörtern, eigene Erfahrungen und Positionen darlegen), Aufgaben lösen (Textbausteine zusammensetzen, Zuordnungen vornehmen, Fakten sortieren), sich Informationen einholen und weiterbearbeiten, sich Schreibweisen, Vokabeln, Fakten, Formeln, Merksätze einprägen und am Platz aufschreiben
- **Plätze wechseln und dabei etwas üben** (Wortschatz festigen, Aufgaben lösen, Tiere und Pflanzen bestimmen, Übersichten vervollständigen, Meinungen und Erfahrungen austauschen)
- **unterschiedliche Arbeitshaltungen beim Lesen, Zuhören und Sprechen sowie beim Lösen von Aufgaben oder beim Besprechen von Problemen anwenden**

## Handout - 2

# Ideen (Lernen durch Bewegung, Optimierung der Informationsbearbeitung)

- **etwas über Bewegung empfinden, wahrnehmen, erleben:** z. B. geometrische Figuren der Ebene und des Raumes wahrnehmen, sprachliche Strukturen erleben (Satzglieder in Englisch an einer Leine aufhängen), Funktion der Sinnesorgane empfinden, die Wirkung von Kräften spüren, die Verformbarkeit von Kunststoffen wahrnehmen, Zuordnungen von Ereignissen auf einem Zahlenstrahl oder von Beträgen auf einem Geldstrahl empfinden, entspannende oder aktivierende Wirkung der Musik erleben, sinnlich erfassbare Erscheinungen in der Kunst oder Umwelt empfinden
- **etwas über Bewegung erfahren, erkennen, begreifen,** z. B. ein Gedicht u. a. über sinnvolle Bewegungen erleben und sich dadurch besser einprägen, Vorstellungen von Zahlen, Größen u. a. erfahren und erwerben (Wie viel Personen passen auf 1 m<sup>2</sup>?), biologische Zusammenhänge erkennen (z. B. Peristaltik), die Trägheit des sich drehenden Körpers begreifen (sich drehen mit Gewichten in der Hand), Geschichte erfahren (Ritterspiele), unterschiedliche Taktarten erkennen, Farbbeziehungen erfahren, kulturelle Unterschiede erkennen

## Handout - 3

# Ideen (Lernen durch Bewegung, Optimierung der Informationsbearbeitung)

- **etwas durch Bewegung (Mimik, Gestik, Körpersprache) ausdrücken oder szenisch gestalten**, z. B. Rechtschreib- oder Grammatikentscheidungen mit Ganzkörperbewegungen mitteilen (Komperation u. a.), pantomimisch Wortbedeutungen ausdrücken, Ergebnisse mitteilen, Gehörtes über Bewegung wiedergeben (z.B. Total Physical Response), geografisches Wissen in Spielszenen weitergeben (Reiseleiter u. a.), chemische Reaktionen darstellen, Geschichte szenisch nachgestalten (z. B. Kinderspiele im Mittelalter), Musik tänzerisch gestalten, Aktionen (nach-)gestalten
- **etwas durch Bewegung gestalten, formen, verändern**, z. B. Bewegungsvorhaben gemeinsam planen und durchführen (Pausenhofgestaltung u. a.), Bewegungsumwelt verändern (Sitzmöbel u. a.), Modelle zu Küsten, Tälern u. a. gemeinsam formen, musikalisch-tänzerische/sportliche Darbietungen zur Musik präsentieren, Pausen- und Freizeitgestaltung bezogen auf Bewegungsanteile verändern
- **etwas durch Unterrichtsgänge erkunden, sich erschließen**, z. B. den Umgang mit Sprache erkunden, Höhenberechnungen anwenden, Verhalten von Tieren sich erschließen, die Beschleunigung von Fahrzeugen erkunden, Bodenprofile erkunden, Spuren der Geschichte wie Baudenkmäler sich erschließen, ästhetische Projekte erkunden (Landartprojekte)