

Mut und Vertrauen durch Parkour

Zwei 6. Klassen der Primarschule Gönhard in Aarau widmen sich im Rahmen des Projekts «a single line» intensiv der Bewegungsform Parkour und gestalten einen performativen Rundgang um die Schule.

Foto: Shemaiah Siegenthaler und Ludovic Vergères



Effiziente Überwindung von Hindernissen mit den eigenen körperlichen Ressourcen.

Das partizipative Kulturvermittlungsprojekt wird durch das Programm «Kultur macht Schule» der Fachstelle Kulturvermittlung, Kanton Aargau gefördert. Über sechs Monate erlernen Schülerinnen und Schüler aus zwei 6. Klassen der Primarschule Gönhard in Aarau (Klassenlehrerinnen: Stephanie Hunziker und Sara Widmer) die Parkourtechnik und -philosophie auf eine zugängliche und spielerische Art und Weise.

Hindernisse überwinden

Ziel von Parkour ist es, natürliche oder architektonische Hindernisse im Aussenraum mit den eigenen körperlichen Ressourcen möglichst effizient zu überwinden. Dabei wird Parkour nicht als Wettkampf, sondern vielmehr als Lebenseinstellung angesehen.

Hindernisse sind willkommene Herausforderungen, die es zu überwinden gilt. Das dafür notwendige Mindset ist ebenso wichtig wie Kraft und Geschicklichkeit.

Verantwortungsbewusstsein für sich selbst, die Mitmenschen und die Umgebung

Das Projekt ermöglicht den unmittelbaren und direkten Kontakt mit der Umwelt. Wir machen uns vertraut mit dem uns umgebenden Raum, werden Teil von ihm und er wird Teil von uns und unserer Bewegung. Wir hinterfragen dadurch unsere vorgefertigten Vorstellungen und Konzepte und erleben die Umgebung auf eine neue Art und Weise.

Parkour teaches you to be sure of what you are able to do.

D. Belle

Partizipation und Selbstwirksamkeit

Ergänzend zum Parkourtraining gibt die Kunstschafterin und Filmemacherin Lea Fröhlicher Inputs zum Filmen und Schneiden von Kurzfilmen. In der letzten Phase des Projekts

kreieren die Schülerinnen und Schüler nach ihren Interessen und Vorlieben in Gruppen jeweils eine Station des performativen Rundgangs. Sie wählen zwischen der Erarbeitung einer Live-Performance oder eines Kurzfilms. Auch die Technik sowie das spielerische Führen des Publikums durch den Rundgang im Juni 2025 können von einzelnen oder mehreren Schülerinnen und Schülern übernommen werden.

Ausschreibung Prozessor für Schulen

Das Projekt «a single line» wurde durch das Fördergefäss Prozessor von «Kultur macht Schule» gefördert. Prozessor unterstützt Schulen, partizipative und prozessoffene Kulturprojekte zu realisieren. Prozessor kann auch gezielt für die Schul- und Unterrichtsentwicklung genutzt werden. Nächste Eingabefrist für Aargauer Schulen ist am 15. Februar 2025.

Informationen unter:
www.ag.ch/prozessor

JEANNE LEHNHERR
Theaterpädagogin

Freude am gemeinsamen Bewegungsspiel

Am 24. September fand in Rapperswil zum sechsten Mal die Spielolympiade statt. Die Freude an vielfältigen Bewegungsformen, die an diesem Tag offensichtlich war, fördert die ganzheitliche Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.

Seit vielen Jahren ist die Schule Rapperswil Mitglied beim Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Aargau und fördert die Lebenskompetenzen der Schülerinnen und Schüler. Das unterstützt eine ganzheitliche Gesundheitsförderung. Auch bei der Spielolympiade werden die Lebenskompetenzen intensiv gefördert und Bewegung findet dabei ganz von selbst statt. «Durch das Spiel entdecken die Kinder neue Bewegungsarten, trainieren ihre Ausdauer und Geschicklichkeit und freuen sich gemeinsam über Gelungenes», so Sabine Hartmann, Mitinitiantin der Spielolympiade.

Partizipation

Jedes Jahr wählt die Schule ein neues Thema für die Spielolympiade. In diesem Jahr wurden erstmals bereits bei der Themenwahl und beim Entstehen der Rahmengeschichte drei freiwillige Schülerinnen und Schüler

partizipativ miteinbezogen. Die Wahl fiel auf das Buch School of talents, in welchem Kinder mit magischen Fähigkeiten im Zentrum stehen. Diese Fähigkeiten bieten viele Möglichkeiten für die Bewegungsposten der Spielolympiade. Bei der Aufgabenstellung an den verschiedenen Posten ist das Ziel, möglichst unterschiedliche Bewegungen einzubauen. So kann jedes Kind seinen Fähigkeiten entsprechend mitmachen und dazu beitragen, dass die Gruppe als Ganzes die Aufgabe bewältigt.

Verantwortung und Selbstkompetenz

Die Kinder der 6. Klasse übernehmen jeweils die Leitung der altersdurchmischten Gruppen. Dadurch entstehen Beziehungen, welche weit über die Spielolympiade hinaus anhalten. Die Grossen erhalten als Gruppenleitung die Möglichkeit, in eine neue Rolle zu schlüpfen, Verantwortung zu

übernehmen und sich als selbstwirksam zu erleben. Die jüngeren Kinder freuen sich oft schon Jahre im Voraus auf diese Aufgabe und bereiten sich nach und nach darauf vor.

Gemeinsam (etwas) bewegen

Die grosse Schule Rapperswil nutzt die Spielolympiade als Möglichkeit, sich als ganze Schule zu erleben, und schliesst das positive Erlebnis mit einer gemeinsamen Aktivität in der Arena ab. Die Lehrpersonen lernen an diesem Tag viele Kinder kennen und erleben auch die Grossen oft von einer neuen Seite. Beim gemeinsamen Betreuen der Posten arbeiten die Lehrpersonen auf ganz praktischer Ebene zusammen und erleben Freude am gemeinsamen Tätigsein. Dadurch kommen auch sie in Bewegung, als Team, mental und körperlich.

Schulporträt mit Praxisbeispiel

Das Schulporträt der Primarschule Rapperswil sowie ein Praxisbeispiel der ersten Spielolympiade, welche unter dem Titel Krimi-Olympiade durchgeführt wurde, finden Sie unter gesundeschule-ag.ch → [Inspiration](#) → [Schulportraits](#) → [Rapperswil](#) → [mehr zu dieser Schule](#)

Anregungen zur Bewegungsförderung an der Schule finden Sie unter schulen-aargau.ch → [Regelschule](#) → [Schulorganisation](#) → [Schulgestaltung](#) → [Bewegungsförderung](#)

CAROLINE WITSCHARD
Leitung Kantonales Programm Gesundheitsfördernde Schulen, PH FHNW

Foto: Werner Steiger



Abschluss der Spielolympiade in der Arena

Schulumgebung als Chance für Bewegung

Dient der Pausenplatz der Gemeinde zusätzlich als Parkplatz, kann dieser von der Schule nur begrenzt für einen kreativen und fächerübergreifenden Unterricht genutzt werden. Doch es gibt Möglichkeiten, wie das Naturama immer wieder aufzeigt.

Regelmässige Bewegung ist für Kinder essenziell. Sie hält nicht nur fit, beeinflusst die Gesundheit und die kognitiven Fähigkeiten positiv, sondern reguliert auch Stress, leistet einen Beitrag zur sozialen Integration und dient dazu, den Schulstoff auf spielerische Art und Weise zu erlernen.

Wenn der Pausenplatz zweckentfremdet wird

Bei Beratungen und Weiterbildungen erlebt das Naturama oft, dass die Schulumgebung bei Gemeindeanlässen wie der 1.-August-Feier, bei Sportevents oder Märkten als Parkplatz genutzt wird. Deshalb sind sie meist asphaltiert und bieten kaum Raum für Bewegung oder Natur. Eine frustrierte Lehrperson äussert ihren Unmut diesbezüglich mit folgenden Worten: «Ein versiegelter Pausenplatz dient höchstens dem Sportunterricht! Ohne Asphalt könnte er ein Lernort an der frischen Luft für Fächer wie NMG, Mathematik oder Gestalten sein.»

Bewegter Asphalt

Kreativer, fächerübergreifender und bewegter Unterricht lässt sich auf einem asphaltierten Pausenplatz dennoch in einem gewissen Mass umsetzen: Rasch sind auf dem Boden Linien mit Kreide für Spiele wie Himmel und Hölle gemalt. Später könnte daraus mit Acrylfarbe gar ein bleibendes Kunstwerk entstehen. Die Linien und Spiele bieten in den Pausen Abwechslung und helfen, das Gleichgewicht zu trainieren oder in Bewegung zu lernen, etwa Vokabeln oder das 1×1.

Forschen zu und in Bewegung

Kinder lernen physikalische Gesetze, Koordination und Bewegungsabläufe am besten draussen. Dazu balancieren sie über einen «Der-Boden-ist-Lava-Parcours» oder bauen in Gruppen einen «Lauf der Dinge», bei dem Gegenstände einen Bewegungsimpuls möglichst lange weitergeben.

NMG-Unterricht lässt sich in jeder Schulumgebung und zu jeder Jahreszeit durchführen, doch ein naturnahes Umfeld bietet mehr Möglichkeiten für Beobachtungen, Entdeckungen und Forschung. Winterstrategien und Spuren von Tieren wie Igel oder Mäusen können draussen genauso erforscht werden wie Pflanzen von Frühling bis Herbst: Wo siedeln sich Pflanzen an und warum? Wie fliegen Samen? So gehen die Kinder mit Forschungsaufträgen auf Wildbienen- oder Igelpirsch und analysieren, wo sich diese wohlfühlen würden und was ihnen in der Schulumgebung fehlt.



Foto: Naturama Aargau

Himmel und Hölle kennen alle. Mit einer veränderten Variante entsteht ein Bewegungsspiel, das noch mehr Koordination verlangt.

Oder sie überlegen sich, wie sie die Schulumgebung verändern können. Die Ideen reichen von mobilen Kräuter-Hochbeeten, Sitzlounges, Balancierelementen über Teilentsiegelung bis hin zur Bepflanzung der Randbereiche mit Wildblumen und gelangen zu den Schulleitungen oder werden dem Gemeinderat präsentiert. So kommen kreative Ideen ins Rollen und aus dem Parkplatz kann doch noch ein Ort der Bewegung und der Naturerlebnisse entstehen.

Bewegungskiste ab Januar 2025

Gemeinsam mit den Departementen BKS und DGS hat das Naturama Aargau eine Aktionskiste zum Thema Bewegung entwickelt. Diese beherbergt Sachinformationen, Aufträge sowie Materialien und Medien zum Thema Lernen in und durch Bewegung, sei es für den Unterricht drinnen oder draussen. Ab 2025 ist sie in der Ausleihe.

Informationen unter:
naturama.ch/ausleihe

KATJA GLOGNER
Projektleiterin Bildung, Naturama Aargau