Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 11 (2009)
Heft: 2

Artikel: Schlicht bewegt und effizient
Autor: Di Potenza, Francesco
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992009

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schlicht bewegt und effizient

Seit einigen Jahren liefert das Bewegungsprogramm «beweX» wirksame Inhalte für die Bewegungsfreude bei Kindern im Schulalter. Das Prinzip ist einfach, und es kann problemlos in den Schulalltag integriert werden.

Text: Francesco Di Potenza, Foto: Marc Weiler

Kinder, die während oder nach einer Bewegungssequenz lernen, erzielen erwiesenermassen bessere Lernleistungen in allen Fächern. Zudem verkleinern sie gezielt einen allfälligen Bewegungsmangel – eine Situation mit doppeltem Gewinn. Dani Alge, Sportlehrer aus Jona SG, der gemeinsam mit seiner Frau Marina Alge das Bewegungsprogramm beweX (siehe Kasten) erfunden hat, ist sich völlig bewusst, dass es zahlreiche, gute Projekte für mehr Bewegung in der Schule gibt. Nur: «Das Problem ist, dass viele nicht nachhaltig sein können, da sie (zu)viel Engagement der sonst schon stark geforderten Lehrpersonen verlangen.»

Ein Coach kommt auf Besuch

beweX – das sind fünfzehn Minuten Bewegung an den Tagen, an denen kein Sportunterricht auf dem Stundenplan steht. «Die Lehrperson entscheidet selber, wann die Klasse das Programm durchführt und den grössten Nutzen daraus zieht», erklärt Alge. Die Bewegungssequenz ist dabei in fünf Blöcke aufgegliedert: Fix wird der Aspekt Kraft verbessert, alternierend werden ein Bereich der koordinativen Fähigkeiten gefördert sowie Wünsche der Kinder und der Lehrperson berücksichtigt. Der gezielte Aufbau der Übungen und deren Schwierigkeitsgrade sollen Schüler/-innen von der 4. bis zur 6. Klasse immer wieder von Neuem herausfordern. Sie können die Übungen mit Hilfe von Fotopostern selbstständig durchführen. «Etwa ein Mal im Monat kommt ein Coach in die Klasse, um die Lernerfolge zu kontrollieren, neue Übungssequenzen einzuführen und die Kinder und die Lehrperson zu unterstützen.»

Ein bewährtes Hilfsmittel ist für Dani Alge das Sitzkissen «Mobilo», denn es ermöglicht einen vielseitigen Einsatz: «Es ist ein einfaches, aber sehr wirkungsvolles Trainingsgerät», ist der Sportlehrer überzeugt. «Es fordert Kinder und macht die Übungen durch den Einsatz der Gleichgewichtsfähigkeit um einiges attraktiver. Wir haben dieses pflegeleichte, strapazierfähige und vielseitig einsetzbare Sitzkissen zu einem Kraftgerät umfunktioniert.» Doch es wird auch mit anderem Material gearbeitet, das entweder vom beweX-Coach bereitsgestellt wird oder von den Schülern selber im Werkunterricht hergestellt werden kann. «Wir vermitteln dieses Programm an alle Schulen, die auch bereit sind, das Coachingsystem zu übernehmen», erklärt Alge. Ansonsten wäre die Nachhaltigkeit nicht gewährleistet. ■

Übungen mit dem «Mobilo» unter: www.mobile-sport.ch

Für Mobilo – das Bewegungsobjekt von unserem Partner Vistawell – haben wir ein exklusives Angebot für unsere Leser/-innen. Siehe mobileclub-Seite 43.

www.vistawell.ch

Auf der Suche nach Ideen?

beweX wurde 2005 für Rapperswil-Jona SG entwickelt und in 37 Mittelstufenklassen eingeführt. Verschiedene andere Schulen wollten beweX kennen lernen, so sind weitere 40 Klassen im Kanton Sankt Gallen und im Zürcher Oberland dazugekommen und haben beweX in den Stundenplan integriert. Weitere Schulen stehen kurz vor der Einführung. Falls auch Sie auf der Suche nach Ideen für den Bewegungs- und Sportunterricht sind, macht Ihnen das Team um Dani Alge nach einer Analyse konkrete Vorschläge und gestaltet für Sie bewegte Unterrichtseinheiten.

www.sportdenk.ch