
Vorwort & Hinweise für Lehrkräfte

»» *Das Leben beginnt in der Bewegung.* «« (Aristoteles)

Ich wohne und arbeite im Schulamtsbezirk Waldshut, in dem die Wiege der FRESCH-Methode steht. Gleich in meinem ersten Berufsjahr als Junglehrerin kam ich mit dieser besonderen Methode in Berührung und hatte das Glück, eine Fortbildung bei deren Urvater, Herrn Günter Jakob Renk, besuchen zu können. Im Rahmen von LRS-Förderstunden und später dann auch im regulären Deutschunterricht lernte ich die Einfachheit und hohe Effektivität dieser Methode zu schätzen.

Ich bin sportlich sehr ambitioniert und zudem seit vielen Jahren für den Schwimm- und Sportunterricht an meiner Schule zuständig. Zudem habe ich mich im Rahmen zweier Ratgeber schon ausführlich mit dem Thema „bewegtes Lernen“ beschäftigt, das ich angesichts des zunehmenden Bewegungsmangels in Kombination mit einem erhöhten Medienkonsum unserer Schülerinnen und Schüler außerordentlich wichtig finde.

Im Ratgeber, den Sie nun gerade in Ihren Händen halten, treffen also zwei Herzenthemen von mir aufeinander: FRESCH und Bewegung.

Laut KMK¹ gibt es viele Schülerinnen und Schüler, die mit „besonderen Schwierigkeiten“ beim Erwerb der Schriftsprache kämpfen. Dabei zeigen sich oftmals Auffälligkeiten in deren rhythmischen und motorischen Fähigkeiten. Das kann fatal sein, denn eine funktionierende Grob- und Feinmotorik ist grundlegend für das Lesen- und Schreibenlernen. FRESCH kann hierbei optimal Unterstützung leisten, da diese Methode einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt, der die kognitive mit der körperlichen Förderung verbindet.

Was erwartet Sie denn nun konkret in diesem Band?

In einem sehr knapp gehaltenen Theorieteil erhalten Sie zunächst einen Einblick in die FRESCH-Methode. (Zur vertieften Auseinandersetzung verweise ich auf den FRESCH-Grundlagenband² sowie zahlreiche andere Materialien aus dem scolix-Programm.)

¹ Siehe „Grundsätze zur Förderung von Schülerinnen und Schülern mit besonderen Schwierigkeiten im Lesen und Rechtschreiben oder im Rechnen.“ Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 04.12.2003 i.d.F. vom 15.11.2007.

² Brezing, H., Maisenbacher, D., Renk, G., Rinderle, B., Wehrle, M.: FRESCH · Freiburger Rechtschreibschule.

Im Anschluss daran werde ich genauer auf den körperlichen Aspekt der Methode und die Zusammenhänge zwischen Motorik, Koordination und dem Lese-Schreib-Lernprozess eingehen.

Kernstück des Ratgebers ist dann der Materialteil, der Ihnen eine Vielzahl unterschiedlicher Übungen und Spiele für den Deutschunterricht oder auch spezielle LRS-Förderstunden, darüber hinaus aber auch für den Sportunterricht, die Pause und Musikstunden liefert. Diese können Sie schnell und ohne große Vorbereitung unkompliziert einsetzen. Wenn doch Kopiervorlagen nötig sind, so finden Sie diese im digitalen Zusatzmaterial, das Sie sich mithilfe des Downloadcodes bequem herunterladen können.

Bei allen Tipps stehen das rhythmisch-silbierende Sprechen und Bewegen im Vordergrund. Diese Kernstrategie der FRESCH-Methode kann wunderbar mit dem natürlichen Bewegungsdrang von Grundschulkindern kombiniert werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schmökern in diesem Ratgeber und gutes Gelingen beim FRESCHig-bewegten Lernen!

Herzlichst

Ihre *Annette Holl*









© Anja Bohnstedt

Los geht's!

SIMPLIFY YOUR TEACHER'S LIFE:

Hier finden Sie ein paar Spruchideen für andere Formen, die wie die liegende Acht, ohne abzusetzen, mehrfach gezeichnet werden können:

	(Oben links in der Ecke beginnen) Nach rechts – nach unten – nach links – nach oben – jetzt kannst du auf mir drauf rumtoben.
	(Startpunkt frei wählbar) Rundherum mit viel Schwung, rundherum das ist nicht dumm.
	(In einer Ecke beginnen) Zick – zack – Strich – eine Pyramide, das bin ich.
	(links unten beginnen) Kurze Fahrt hinauf, lange Fahrt nach rechts, abbiegen nach unten und dann nach links, uff schnauf.
	(In einer Ecke beginnen) Flieg Drache zick und zack.
	(Oben in der Mitte beginnen) Sanft nach oben und mit Schwung hinab, dann mit etwas Mühe hoch, geschafft!

Zusatz Tipp: Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie die Kinder die Aufgabe mit geschlossenen Augen durchführen lassen.

3.4.2. Bewegte Kinderverse und Gedichte

Ein Gedicht auswendig zu lernen, ist nicht altmodisch. Im Gegenteil: Es unterstützt die Entwicklung der Sprachbewusstheit Ihrer Schülerinnen und Schüler. Satzmelodie, Silbenstruktur, Graphem-Phonem-Korrespondenzen sowie die Schreibweise der einzelnen Wörter werden dabei verinnerlicht. Bauen Sie regelmäßig Abzählreime, Gedichte, Verse und Reime in Ihren Unterricht ein. Diese können auf unterschiedliche Weise auswendig gesprochen (oder auch gelesen) werden:

3.5. Bewegungsübungen mit Material

3.5.1. Alltagsmaterialien bringen Pepp ins Silbenland

Es ist gar nicht nötig, dass Sie sich (oder die Schulleitung) in Unkosten stürzen oder den Geräteraum der Turnhalle plündern. Mit alltäglichen Dingen, die sowieso jedes Schulkind dabei hat oder die in jedem Klassenraum vorhanden sind, können Sie schnell großartige bewegte Übungen durchführen.

- Für jede Silbe in einem Wort kann der Radiergummi in die Luft geworfen werden.
- Die Trinkflasche kann als Hantel verwendet und jeweils einmal pro Silbe in die Luft „gestemmt“ werden.
- Das Federmäppchen oder auch die Pausenbrotbox sind wunderbare Accessoires zum Balancieren auf dem Kopf.
- Pro Silbe vom Stuhl hinabspringen oder hinaufsteigen ist eine weitere Übungsmöglichkeit, die allerdings etwas lauter werden könnte.
- Pro Silbe wird mit einer Schere ein Stück Papier abgeschnitten.

3.5.2. In der Balance bleiben

Bauen Sie regelmäßig kurze Gleichgewichtsübungen in den Unterricht ein. Diese brauchen keine Vorbereitung, dauern nicht lange und sind von elementarer Bedeutung für Grobmotorik und Konzentration.

Auf mit Kreide aufgezeichneten Linien auf dem Pausenhof oder den Linien in der Sporthalle gehen.	Aus einem Seil werden geometrische Formen, Ziffern oder Buchstaben gelegt, auf denen die Kinder herumgehen.	Über eine Spur aus Bierdeckeln, Papptellern oder Zeitungsseiten springen. Bauen Sie gegebenenfalls Hindernisse ein.
Radiergummi-Gymnastik: Ein Radiergummi wird auf Handrücken, Nase oder Kopf platziert. Damit wird umhergegangen.	Kopf-Buch-Balance: Mit einem Buch auf dem Kopf herumgehen.	Vorwärts und wenn möglich auch rückwärts auf der Schulhofmauer balancieren.

FRESCHige Ballstaffeln		
Viererteams	Fünferteams	Sechserteams
Kran ken wa gen	Ver band s kas ten	Fie ber ther mo me ter
Hus ten bon bon	Ers te hil fe raum	Be hand lung s zim mer
Me di zin schrank	Hals schmerz tab let te	Impf buch ti tel sei te
War te zim mer	Sprech stun den hil fe	Hus ten saft e ti kett
Kin der ärz tin	Kli nik park plät ze	Er käl tung s pil len

Alternative Staffeln:

- Die Kinder geben den Ball unter den Beinen hindurch weiter.
- Der Ball wird seitwärts weitergeben.
- Der Ball wird wellenartig, d.h. abwechselnd über den Kopf und dann durch die Beine hindurch, weitergereicht.
- Der Ball wird von hinten nach vorne gereicht. Dann muss das vordere Kind mit dem Ball nach hinten rennen.

