

**BEWEGUNG BRINGT'S  
ERFOLGREICH LERNEN IN  
DER GANZTAGSSCHULE**

BEWEGT DURCH DEN TAG

## ÜBER DIE AUTOREN



**Hermann Städtler** leitet das Kultusministeriumsprogramm „Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen“ und berät zahlreiche Schulen in Deutschland, Österreich und Südtirol zu Schulentwicklung, Bewegungskonzepten, Konfliktbearbeitung und Gesundheit der Lehrenden. Zuvor hatte er über 26 Jahre eine mehrfach preisgekrönte Grundschule in Hannover geleitet.



**Hermann Grams** ist freiberuflicher Moderator, Lernbegleiter und Trainer in Bildungsfragen sowie Familylab-Seminarleiter nach Jesper Juul. Zuvor arbeitete der Sportwissenschaftler und Sonderpädagoge unter anderem viele Jahre als Leiter der Akademie des Sports des LandesSportBunds Niedersachsen.

*Schule in Bewegung zu bringen, heißt für uns, Schule zu verändern durch eine kind-, lehrer\*innen- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts und des Schultages, durch bewegtes Lehren und selbsttätiges Lernen, durch bewegte Pausen und gesundheitsfördernde Organisationsstrukturen sowie durch die Öffnung der Schule nach außen und vernetztes Handeln. Dies geschieht in allen drei Handlungsfeldern von Schulen, nämlich beim „Lehren und Lernen“, im „Lern- und Lebensraum Schule“ sowie bei der „Steuerung und Organisation“.*



# BEWEGUNG BRINGT'S ERFOLGREICH LERNEN IN DER GANZTAGSSCHULE

Hermann Städtler  
Hermann Grams

Redaktion: Kirsten Wörnle  
Fotos: Joanna Nottebrock



Überarbeitete Neuausgabe  
von „**Bewegt durch den Tag**“ – Vom Wissen zum Tun  
Herausgegeben von der Landesvereinigung für Gesundheit und  
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e.V., 2023.  
Erschienen für Schulen in Niedersachsen, gefördert durch das  
Niedersächsische Aktionsprogramm Startklar in die Zukunft.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

**Redaktion** Kirsten Wörnle  
**Lektorat** Dana Haralambie  
**Gestaltung und Realisierung** [www.joanna.nottebrock.de](http://www.joanna.nottebrock.de)  
**Illustrationen** Hermann Grams  
**Fotografien** Joanna Nottebrock  
**Titelfoto** Daniel Perales für Richter Spielgeräte GmbH  
**Ergänzende Fotografien** Hermann Städtler (S. 8, 9, 18, 31, 35, 37, 74, 77 ob. u. li., 88, 89, 93, 101, 123);  
iStock by Getty Images (S. 17, 28, 72, 73); Andrea Wendland (S. 97, 98, 99);  
Pia Städtler (S. 76, 81); Hermann Grams (S. 4); Ariane Hölscher-Grieger (S. 4);  
Cordula Lucas (S. 37); Marek Kruszewski (S. 13); Nicole Dreyer (S. 29);  
VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken America (S. 36);  
studiobmedia/pixabay (S. 48)

**Umschlagkonzeption und  
-gestaltung** Sabine Ufer, Leipzig  
**Herstellung** DZS Grafik Ljubljana  
Printed in Slovenia

ISBN Print 978-3-451-03576-0  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-83693-0

FÜR DEN ÜBERBLICK

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Bitte anfangen!</b> Prolog	8
<b>Einfach machen!</b> Bewegte, gesunde Schule	10
1 <b>Bewegung ist ein Wert an sich</b> Hirnforschung	12
2 <b>Bewegung als Motor der Veränderung</b> Bewegte, gesunde Schule	16
3 <b>Locker starten</b> Der Tagesbeginn	26
4 <b>Als ganzer Mensch willkommen</b> Der Schulbeginn	29
5 <b>Bewegendes Lernen</b> Unterricht	32
Sitzroutinen durchbrechen	35
Hirngerechtes Lernen durch Rhythmisierung	38
Gutes Lernen mit Bewegungsimpulsen	41
Munter machen – Lernen optimieren – entspannen	42
Bewegungsimpulse variieren und erfinden – ein Leitfaden	48
Bewegungsimpulse zum Ausprobieren – was passt zu mir?	50
6 <b>Ein erstklassiger Erfahrungsraum</b> Pausen und Freistunden	70
Räume mit Bewegung denken	74
7 <b>Hektik oder Oase?</b> Die Mittagszeit	78
8 <b>Mit außerschulischen Partner*innen kooperieren</b> Der Nachmittag	80
9 <b>Sechs Gedanken zum nächsten Schritt</b> Wie loslegen?	82
10 <b>Noch mehr Anregungen</b> Weiterlesen, weiterdenken, ausprobieren	86
Ideensammlung	86
Angebote der Bewegten, gesunden Schule Niedersachsen	94
11 <b>Mein Schul-Memory</b> Do it yourself	102
12 <b>Impressionen von Bewegungsimpulsen</b> Aus der Praxis	110
<b>Weiterführende Literatur</b> Material	122
<b>Weiterführende Kontakte</b> Internetlinks	123
<b>Danke</b>	124

## PROLOG

# BITTE ANFANGEN!

Neugierig und fokussiert ist das Mädchen auf dem Titelbild, sie geht ein Risiko ein, ist ganz bei der Sache – und sie lernt. Derart intrinsisch motiviertes Lernen hat einen ganz besonderen Glanz. Es ist ein Lernen, wie es in uns Menschen angelegt ist: selbstgesteuert, in Bewegung, von Entdeckerfreude getrieben.

Das Wissen darum sollten wir im Schulbetrieb nutzen. Gerade Ganztagschulen müssen zu bewegenden Lebens- und Lernorten werden, die vergleichbare Entwicklungsräume bieten, wie sie auch außerschulisch zu finden sind. Längst ist erwiesen: Wenn Schulen mehr Bewegung zulassen, setzt eine umfassende positive Entwicklung ein. Die Lernbereitschaft steigt, das soziale Klima verbessert sich, die Schulgemeinschaft wird gestärkt.

Wir helfen Ihnen dabei, von der Theorie in die Praxis zu kommen. In diesem Buch teilen wir unsere Erfahrungen mit der „Bewegten, gesunden Schule“. Wir haben hunderte Schulen begleitet und zeigen Ihnen, wie man mit einfachen Schritten beginnen kann. Am Beispiel eines Schultags (ab Kapitel 3) veranschaulichen wir die vielen Gelegenheiten für Bewegung und beschreiben die Potenziale des bewegten Lernens.

Wo und wie Sie anfangen, spielt keine Rolle. Hauptsache, Sie fangen an. Denn: Bewegungschancen sind Lebenschancen.

*Hermann Städtler  
Hermann Grams*

Anregungen und Zuschriften bitte an  
[kontakt@bewegteschule.de](mailto:kontakt@bewegteschule.de)







---

Die Schüler\*innen, die wir heute aufs Leben vorbereiten, werden morgen in einer Welt leben, die wir uns noch nicht vorstellen können.

---

## BEWEGTE, GESUNDE SCHULE **EINFACH MACHEN!**

Um die Gesundheit unserer Kinder ist es schlecht bestellt. Viele Schulanfänger\*innen zeigen in Schuleingangsuntersuchungen keinen altersgemäßen Entwicklungsstand. Grundschüler\*innen werden kognitive, motorische und soziale Mängel attestiert. Auch in den höheren Klassen mehren sich die Auffälligkeiten. Zunehmend erhalten schon junge Menschen „Erwachsenendiagnosen“ wie Diabetes oder Depression. Jedes zehnte Kind in Europa gilt der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge als „zu dick“. Nur noch jede\*r fünfte Minderjährige kommt auf die Bewegungszeit, die die WHO empfiehlt: 60 Minuten am Tag.

All das wurde bereits vor der Corona-Pandemie beklagt. Doch mit der Pandemie hat sich diese Entwicklung verschärft. Wir müssen uns als Gesellschaft fragen, wie wir uns dazu verhalten: Nehmen wir in Kauf, dass immer mehr junge Menschen unter ungünstigen Bedingungen heranwachsen? Dass sie sich zu wenig bewegen, zu viele Medien konsumieren, sich mangelhaft ernähren? In welche Welt treten sie einmal ein? Und mit welchen Ressourcen? Als ehemaliger Schulleiter einer Grundschule (Hermann Städtler) und als langjähriger pädagogischer Berater (Hermann Grams)

wollen wir uns mit dem Status quo nicht abfinden. Wir wissen, welche Potenziale in jungen Menschen schlummern und wie grundlegend Bewegung für ihre Entwicklung ist. Schulen sehen wir gerade jetzt in einer besonderen Verantwortung: Bewegung ist nicht nur eine kluge Antwort auf die eingangs benannten Probleme wie Übergewicht, Diabetes, Depressionen – Erkrankungen, die durch Aktivität gelindert oder verhindert werden können. Bewegung ist auch Motor einer guten physischen, psychischen, sozialen und kognitiven Entwicklung. Gerade Ganztagschulen müssen an die natürliche Bewegungsfreude von Heranwachsenden anknüpfen. Junge Menschen verbringen hier einen Großteil ihrer Lebenszeit und erleben entsprechend weniger Situationen, für die sie selbst die Verantwortung übernehmen müssen. Solche informellen außerunterrichtlichen Lernanlässe sind aber elementar für eine gesunde Entwicklung. Ganztagschulen müssen es als Auftrag und Verpflichtung verstehen, diesen Sozialisierungsbereich mit abzudecken. Wir brauchen die Schule als Lern- und Lebensraum, an dem sich junge Menschen ausprobieren können, aktiv werden – und auch mal ohne Erwachsene lernen.

### Ressourcen für die Welt von morgen

Die Schüler\*innen, die wir heute aufs Leben vorbereiten, werden morgen in einer Welt leben, die wir uns noch nicht vorstellen können. Die Folgen des Klimawandels oder eine veränderte Arbeitswelt durch künstliche Intelligenz sind nur zwei der Dinge, die auf die heutigen Schüler\*innen zukommen. Wir müssen alles dafür tun, dass wir an ihren Ressourcen ansetzen und sie stärken.

Dazu brauchen Schulen Lehrende, die sich gesund fühlen. Authentische, motivierte Pädagog\*innen können entscheidend dazu beitragen, dass Kinder sich zu bewegten und bewegungsfreudigen Menschen entwickeln. Im heutigen System haben jedoch viele Lehrende das Gefühl, sich schützen zu müssen, um gesund zu bleiben. Auch deshalb bleiben weiterführende Ideen oftmals auf der Strecke. Es gilt also zuvorderst, das Kollegium zu stärken und gezielt für Entlastung zu sorgen, wenn man sich

auf den Weg zur „Bewegten, gesunden Schule“ macht. Nur wenn Erwachsene stark sind, werden Heranwachsende stark.

### Die Haltung zählt

Mit der „Bewegten, gesunden Schule Niedersachsen“ blicken wir auf mehr als zwei Jahrzehnte gute Erfahrungen zurück. Das Modell wurde von zahlreichen Schulen in anderen Bundesländern, in Österreich, der Schweiz und in Südtirol übernommen. Macht man das gesunde Wohlbefinden, basierend auf Bewegung, zum Maßstab der Entscheidungen an einer Schule, verändert sich vieles zum Positiven: Das soziale Klima verbessert sich. „Unterrichten zu müssen“ wird zur Lernbegleitung. Aufsicht zur Mitsicht, die wechselseitige Wertschätzung wächst. Wohlbefinden entsteht für Schüler\*innen und Lehrende. Bewegung wirkt als motivierendes, stärkendes Prinzip für die gesamte Schulgemeinschaft.

Wie es funktionieren kann, zeigt dieses Buch. Die gute Nachricht: Das Konzept der „Bewegten, gesunden Schule“ funktioniert wie ein Räderwerk: Eins greift ins andere. Womit Sie anfangen, ist in diesem ressourcenorientierten, systemischen Ansatz egal. Am besten mit Ihren Stärken oder einfachen Dingen (Seite 26).

---

Nur wenn Erwachsene  
stark sind, werden  
Heranwachsende stark.

---

Vielleicht hängen Sie erst einmal die Verbotsschilder im Eingangsbereich ab und sehen das Ankommen als Qualitätszeit (Seite 29). Oder Sie beginnen, die Sitzroutinen Ihres Unterrichts zu durchbrechen und bauen zunehmend Bewegungsimpulse in Ihre Stunden ein. Womöglich entscheidet sich Ihre Schule auch für eine lern- und bewegungsfreundliche Rhythmisierung des gesamten Schultags (Seite 32). Auch könnten Sie Vertretungszeiten grundsätzlich zu Bewegungszeiten machen und Räume bewegungsfreundlich gestalten, zum Beispiel mit Klettergriffen an den Wänden (Seite 31).

Die Kinder und Jugendlichen von heute haben womöglich mehr körperliche und kognitive Nachteile als je zuvor. Doch sie sind lernoffen und begeisterungsfähig wie eh und je. Nutzen wir also die elementare Sprache und Ressource, die dem Menschen gegeben ist: die Bewegung.

# „BEWEGUNG IST EIN WERT AN SICH“

**Wir brauchen viel mehr Bewegung an Schulen. Nicht nur fürs Lernen. Auch fürs Leben. Der Braunschweiger Hirnforscher Professor Dr. Martin Korte sieht die Zeit für Reformen gekommen.**

**Herr Professor Korte, wie lautet die wichtigste Botschaft der Hirnwissenschaft für Schulen?**

Kindergehirne lernen immer.

**Sie meinen: nicht nur im Unterricht?**

Nicht nur im Unterricht und nicht immer, was wir wollen. Deshalb gilt es abzuklopfen, ob das, was in der Schule vermittelt wird, für das Leben der jungen Menschen relevant ist. Und man muss sich klar machen, wie sehr sie auch im sozialen Raum der Schule lernen, etwa in der Pause: Hier lernen sie das Miteinander, hier lernen sie, was andere Kinder denken und fühlen, hier lernen sie, ihren Körper zu beherrschen und einzusetzen – vorausgesetzt, sie sind an einer Schule, die dazu anregt, sich zu bewegen.

**Welche Rolle spielen Erwachsene als Vorbilder?**

Es gibt kein Tier auf diesem Planeten, das so gut durch Nachahmung lernt wie der Mensch. Allerdings machen wir das nur, wenn wir der Person, der wir etwas nachmachen wollen, das abnehmen, was sie uns vormacht. Deshalb spielen authentische Lehrende eine entscheidende Rolle. Ihr Engagement, ihre Begeisterung für Themen zählen zusammen mit ihrer Ausbildung mehr als Klassengröße und weitere Randbedingungen.

**Wie wichtig ist Bewegung fürs Lernen?**

Zunächst einmal möchte ich Bewegung unabhängig vom Lernen betrachten: Bewegung beugt Übergewicht, Diabetes und Blut-

hochdruck vor. Sie lindert Stress, gibt Selbstbestätigung und kann innerhalb einer Gruppe von Jugendlichen auch Wertschätzung bringen. Sie ist für jeden Einzelnen und jede Einzelne wichtig, aber auch für die Gesellschaft.

Deshalb sollten Schulen Bewegung als Wert an sich sehen und entsprechend fördern. Viele der Gewohnheiten, die Kinder und Jugendliche zwischen dem zehnten und 16. Lebensjahr entwickeln, behalten sie später bei. Wenn sie sich in dieser Zeit zu wenig bewegen oder falsch ernähren, können sie das im Laufe ihres Lebens nur schwer wieder korrigieren. Umgekehrt gilt: Was sie sich in dieser Zeit angewöhnen, fällt ihnen später leicht. Auch deshalb dürfen Schulen Bewegung nicht nur als ein Element der Unterrichtsvermittlung sehen.

**Was genau passiert im Gehirn durch Bewegung?**

Das Gehirn wiegt etwa zwei Prozent des Körpergewichts, braucht aber bei einem Grundschulkind die Hälfte seiner Körperenergie. Bei Erwachsenen sind es immerhin noch 15 Prozent. Ein Mensch, der sich bewegt, führt seinem Gehirn mehr Energie in Form von Sauerstoff und Glukose zu als jemand, der sich nicht bewegt. Er hat einen besser durchbluteten Körper mit einem leistungsfähigeren Herz und einem leistungsfähigeren Blutkreislauf-System.

Da der Blutkreislauf das Gehirn dort am meisten unterstützt, wo Gehirnzellen gerade aktiv sind, wirkt sich Bewegung auch gut aufs Lernen aus: Im Stirnlappen sitzen die motorischen Areale direkt neben den Sprachzentren und den Zentren für Konzentrationsvermögen. Die werden durch Bewegung mitgestärkt. Deshalb haben Kinder und Jugendliche, die viel Sport treiben, ein besseres Konzentrationsvermögen.