

«Mens sana in corpore sano» an der Kreisschule Gäu

Unter dem Motto «Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper» hat die Kreisschule Gäu im Herbst 2023 einen Bewegungsraum eröffnet. Dieser fördert gleichermassen die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern sowie Mitarbeitenden.

Quirina Zumbach, Co-Gesamtschulleiterin der Kreisschule Gäu, gibt dem Volksschulamt Einblicke in die Entstehung und Besonderheiten des Projekts «Bewegungsraum». Sie beantwortet Fragen zur Umsetzung einer neuen Idee zum Sportunterricht.

Wie kam es zur Idee, die Aula in einen Bewegungsraum umzuwandeln?

Die Entstehung dieses Projekts begann mit einer Herausforderung: Aufgrund von Platzmangel musste die Kreisschule Gäu ihren Standort in Wolfwil aufgeben und in Neuendorf ein neues Schulgebäude errichten. Dabei wurde schnell klar, dass die vorhandenen Turnhallen nicht ausreichen werden, um den zusätzlichen Bedarf zu decken – der Bau einer weiteren Turnhalle war jedoch keine Option. So entstand die Idee, die ehe-

malige Aula in einen modernen Bewegungsraum umzuwandeln. Trotz der kleineren Fläche im Vergleich zu heutigen Sporthallen bot sie eine solide Grundlage, um innovative Ideen zu verwirklichen. Die Meinungen und Interessen der Schülerinnen und Schüler wurden dabei berücksichtigt und einige von ihnen beteiligten sich aktiv an der Gestaltung und Ausstattung «ihres Gyms».

Was macht den Raum so besonders?

Der neue Bewegungsraum bietet eine Vielzahl an sportlichen Möglichkeiten – und steht sowohl den Schülerinnen und Schülern als auch allen Mitarbeitenden der Kreisschule Gäu zur Verfügung. Die Rudergeräte mit Wassertanks bieten ein intensives und effektives Training. Dabei kann der Schwierigkeitsgrad der Rudergeräte

durch den Füllstand des Wassers individuell angepasst werden. Durch die Platzierung der Rudergeräte auf Balanceboards wird das Training zusätzlich anspruchsvoller und fördert sowohl Kraft als auch Ausdauer.

Ein echtes Highlight ist die Boulderwand, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen genutzt werden kann – sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Ergänzt wird das Angebot durch Sypoba® – ein Trainingsgerät, das speziell entwickelt wurde, um Kraft und Ausdauer zu fördern sowie das Gleichgewicht und die Koordination zu verbessern. Mit einer Kombination aus einem Balancebrett und einer Rolle fordert es den gesamten Körper heraus. Diese Übungen sind besonders effektiv, um Kraft, Ausdauer und das Gleichgewicht in jedem Alter zu schulen und zu erhalten. Die grosszügigen Spiegelwände ermöglichen eine präzise Kontrolle der Bewegungsausführungen und unterstützen zusätzlich Trainings zum Beispiel im Bereich Tanz.

Besonders hervorheben möchte ich die Lehrpersonen, die massgeblich zur kontinuierlichen Weiterentwicklung des Raumes beigetragen haben. So stammt die Idee zur Boulderwand von Carmen Orfei, während Fabienne Hess ihre Expertise im Bereich Yoga eingebracht hat. Simona Siegfried entwickelte eine spannende Ruder-Challenge. Artho Wildhaber, unser ICT-Verantwortlicher und passionierter Boulderer, setzt regelmässig mit den Jugendlichen neue Routen an der Boulderwand, um die Herausforderungen zu variieren. Die-

Foto: Silvan Jäggi



Einblick in den Bewegungsraum der Kreisschule Gäu

se Impulse, kombiniert mit den vielfältigen Fähigkeiten des gesamten Teams, sorgen dafür, dass der Raum stetig weiterentwickelt wird. Dadurch werden den Schülerinnen und Schülern sowie den Mitarbeitenden immer neue Möglichkeiten geboten. Durch diese vielseitige Nutzung wird der Bewegungsraum zu einem inspirierenden Ort für die gesamte Schulgemeinschaft.

Wie sieht eine erste Bilanz nach bald einem Jahr Betrieb aus?

Nach knapp einem Jahr zeigt sich, dass der Bewegungsraum ein voller Erfolg ist. Die Jugendlichen freuen sich auf die Lektionen in ihrem Gym und sind enttäuscht, wenn eine Stunde einmal nicht stattfinden kann. Sie

berichten von einer spürbar anderen Atmosphäre, die ihnen grosse Freude an der Bewegung bereitet. Dies führt zu einem höheren Mass an körperlicher Aktivität bei den Schülerinnen und Schülern, die sich stark mit den Strukturen des Raumes und den Möglichkeiten identifizieren.

Unsere Betriebliche Gesundheitsförderung BGF, die ich selbst leite und auf der neuen Raumstruktur basiert, wird von den Mitarbeitenden rege genutzt. Dadurch bleibe ich nicht nur aktiv beteiligt, sondern komme auch weniger in Versuchung, das Training ausfallen zu lassen. Die Sportlehrpersonen integrieren zudem BGF-Elemente in ihren Unterricht. So profitieren die Schülerinnen und Schüler von einem ganzheitlichen Ansatz.

Was kann man einer Schulgemeinde raten, die sich für ein solches Konzept interessiert?

Um ein solches Projekt erfolgreich zu etablieren, ist es entscheidend, dass ein grosser Teil des Kollegiums von den Chancen des Konzepts überzeugt ist. Durch ihre Unterstützung kann das Konzept nachhaltig Erfolg haben. Ebenso wichtig ist die Unterstützung der Behörden, die sich aktiv für die Bereitstellung der finanziellen Mittel einsetzen und das Konzept vollumfänglich mittragen.

| VOLKSSCHULAMT

Bewegte Bilder und informatische Bildung

Das LernFilm Festival bietet umfangreiche Unterrichtsmaterialien und Onlineworkshops für Lehrpersonen an.

Wie erstellen wir einen Film? Wie gehen wir vor? Welche Tools sind geeignet? Woran müssen wir bei der Planung und Realisierung eines Films denken?

Informatische Bildung und Filme erstellen

Bei der Erstellung eines Lernfilms werden viele Lehrplan-Kompetenzen gefördert, seien es Computational Thinking oder beispielsweise weitere Kompetenzen aus den Fachbereichen Deutsch und NMG sowie methodische Kompetenzen.

LernFilm Festival 2025

Das LernFilm Festival, organisiert von LerNetz AG und von weiteren Partnerinnen und Partnern unterstützt, lädt zu Lernfilmeingaben ein. Diese können ein aktuelles Thema oder das Motto des Sonderpreises berücksichtigen. Das Motto für 2025 lautet «Was

macht eine Welt lebenswert(er)?». Das LernFilm Festival stellt unentgeltlich umfangreiches Material rund um die Filmerstellung zur Verfügung. Das Material beinhaltet Informationen zu Tools, Anleitungen sowie Hilfsmittel zur Unterrichtsplanung. Kostenlose Onlineworkshops für Lehrpersonen runden das Angebot ab.

Wettbewerb

Auf der Website des LernFilm Festivals sind die Bedingungen für die Wettbewerbseingabe beschrieben. Das Format, ob Handlegetechnik, Realfilm oder Stop Motion, ist frei wählbar. Teilnehmen können Einzelpersonen, Gruppen oder Schulklassen. Vorgesehen sind die Kategorien Primar I (Kindergarten bis 3. Klasse), Primar II (4. bis 6. Klasse), Sek I (7. bis 9. Klasse), Sek II (Gymnasium und Berufsschulen 10. bis 12. Klasse) sowie der Sonderpreis für alle Schulstufen.



Foto: LernFilm Festival

Vorbereitungsarbeiten: Haben wir an alles gedacht?

Die Preisverleihung findet zusammen mit «SRF school» statt. Einreichfrist ist der 31. März 2025.

Weitere Infos zum LernFilm Festival finden Sie unter:



lernfilm-festival.ch

| VOLKSSCHULAMT