

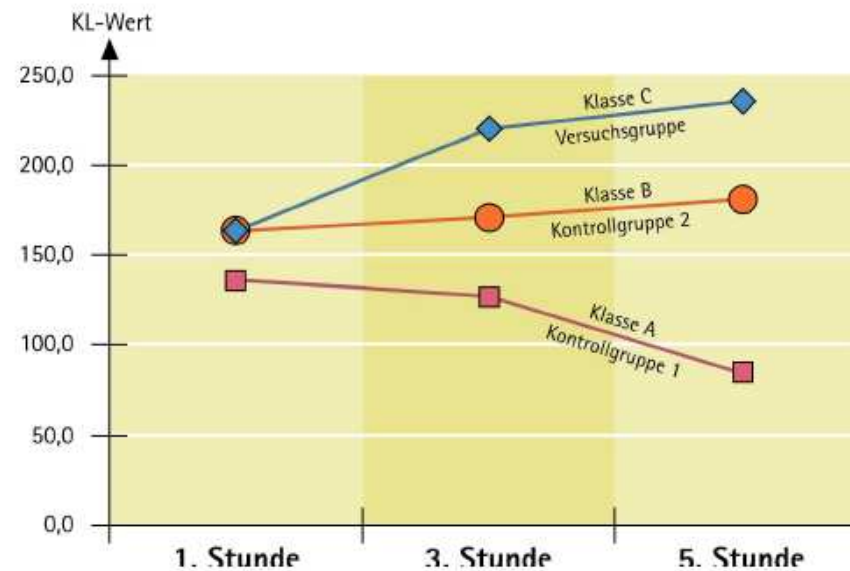
Studie: Fridjof-Nansen-Schule Hannover (2000 – 2004)

n = 56, drei dritte Klassen

Ergebnis:

Konzentrationsleistungswert (KL) im Aufmerksamkeits-Belastungstest

Veränderungen im Verlauf eines Schultvormittags (Dordel/ Breithecker 2003)



Studie:

Verstraete, S. et al (2006). Increasing children s physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment.

European Journal of Public Health

n = 235; Alter: 10,8 Jahre; 4 Versuchsschulen, 3 Kontrollschulen

Interventionsdauer: 3 Monate

Ergebnisse:

- Interventionsgruppe bewegte sich während der Pause mehr als Kontrollgruppe [moderate und höhere Intensitäten]
- Buben bewegten sich mehr als Mädchen

Gestaltung von Pausenräumen:

- **Unterforderung** = Motivationskiller ! (Anforderung)
- Pausengeräte sollten **zweckfrei** sein
- **Versuch und Irrtum**: Schwierigkeitsgrade die fordern
- **Risiko und Wagnis** (Grenzerfahrungen)
- **Motorische Grundtätigkeiten**: klettern, laufen, werfen,... Elemente



Psychomotorische Primärbedürfnisse:

- spielerisch laufen, weglaufen, schnell laufen
- hüpfen, federn, herunterspringen
- schaukeln und durch den Raum schwingen
- Höhe erklettern und Ausschau halten
- rollen und drehen
- gleiten und rutschen
- im Gleichgewicht bleiben (balancieren)
- riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern
- Bälle werfen und fangen
- Bewegungskunststücke lernen und vorführen
- sich im Rhythmus bewegen
- sich vergleichen und messen
- im, am und mit dem Wasser spielen



[Nickel, 1990]

Schüler- und Studentenunfälle 2008 - 2012

Schülerprozess = Pause (Zeit zwischen den Unterrichtsstunden)

	2008	2009	2010	2011	2012	2008- 2012
weiblich	3.923	3.774	3.531	3.439	3.434	18.101
männlich	7.123	6.395	5.945	5.835	5.823	31.121
Zusammen	11.046	10.169	9.476	9.274	9.257	49.222
Häufigste Umgebungen	2008	2009	2010	2011	2012	2008- 2012
Klassenzimmer	5.613	5.088	4.512	4.264	4.030	23.507
Schulhof und -garten (Schule)	1.498	1.392	1.518	1.679	1.809	7.896
Gang (Schule)	1.518	1.447	1.338	1.378	1.523	7.204
Stiegen, Treppen, Stiegenhaus (Schule)	1.084	991	902	918	889	4.784
Umkleideraum (Schule)	243	246	206	200	170	1.065
Aufenthaltsraum (Schule)	208	214	224	182	188	1.016
WC (Schule)	209	186	198	169	180	942
sonstige nicht angef. Arbeitsumgebung	271	233	183	124	86	897
Andere	402	372	395	360	382	1.911
Alle Umgebungen	11.046	10.169	9.476	9.274	9.257	49.222
Häufigste Spezifische Tätigkeiten	2008	2009	2010	2011	2012	2008- 2012
Gehen, Laufen, Hinaufsteigen, Hinabsteigen usw.	5.808	5.418	5.064	4.966	5.118	26.374
Andere	1.631	1.640	1.467	1.752	1.420	7.910

Schüler- und Studentenunfälle 2008 - 2012

Schülerprozess = Pause (Zeit zwischen den Unterrichtsstunden)

	Häufigste Abweichungen (Unfallursache)	2008	2012	2008- 2012
1				
2				
3	Unkoord.Bewegungen, Anstoßen, Zusammenstoßen u. dgl.	4.063	3.123	17.050
4	Sturz einer Person (einschl.Ausgleiten)	3.519	2.750	15.488
5	Gewalt - zw. Beschäftigten des Unternehmens/der Schule	1.505	1.039	5.893
6	Beim ungeschickten Gehen, Umknicken, ohne zu stürzen	555	605	2.982
7	Absturz einer Person (z.B. von Leitern, Gerüsten, Dächern)	167	790	2.426
8	Verlust d.Kontr.über einen Gegenstand, durch das Opfer	156	222	909
9	sonst.Stürze v.Personen	394	8	871
10	Von e.Gegenst.erfasst, mitgeschleppt werden	135	194	820
11	sonst.Bewegung d.Körpers ohne körpl.Belastung	124	41	370
12	Keine Angabe	55	77	362
13	Abrutschen, Fallen, Zusammenst.v.Gegenst. (d.v.oben a.d.Opfer fallen)	59	64	307
14	Beim Schieben, Ziehen	55	14	191
15	Verlust d.Kontr.über handgef.Werkzeug (kraftbetr.od.nicht) oder einen Gegenst., durch eine andere Pers.	0	70	177
16	Gewalt - ausgehend v.Pers.außerh.des Unternehmens/der Schule	33	31	167
17	sonst.Bewegung d.Körpers unter od. mit körpl.Belastung	16	38	143
18	Abrutschen, Fallen, Zusammenst.v.Gegenst. - auf gleicher Ebene	19	17	126

Häufige Hürden:

- Platzmangel
- Pausen zu kurz
- Unstimmigkeiten im Kollegium
- Aufsichtspflicht
- Risiko

Erfolgsfaktoren:

- Einstellung ändern / „why not?“
- Rhythmisierung
- Unterstützung von Schulleitung und Kollegium
- alle miteinbeziehen (SS, LL, E, Schulwart, Gemeinde,..)
- kleine Schritte
- „learning by doing“ (kein fertiges Konzept)
- Bewegungszonen und Ruhezeiten
- Regeln und Konsequenzen

Bewährte Schritte:

1. Vorstellung im Kollegium
2. Räume begehen
3. Pausengeräte: welche haben wir schon, welche können wir selber herstellen, welche brauchen wir noch?
4. Ruhezeiten / Bewegungszonen
5. Regeln
6. Einführung der PG im Turnsaal

Motto: „anfangen – mutig sein – durchhalten – Stolz sein“