

# Besser lernen: Kurze Bewegungspausen im Unterricht wirken sich positiv auf die Konzentrationsleistung aus

*Bericht: Pädagogische Hochschule Karlsruhe*

*Eine Studie der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe zeigt, dass kurze Bewegungspausen im Fachunterricht die Konzentrationsleistung von Grundschulkindern verbessern. Evaluiert wurden rund 130 Schülerinnen und Schüler der Klassen 2 bis 4. „Bewegungspausen sind ein konkretes Angebot, wie Kinder ihre zunehmende körperliche Unruhe regulieren können“, sagt Dr. Anke Hanssen-Doose. Mehr als 60 erprobte Umsetzungsvorschläge stellt das kürzlich erschienene Praxishandbuch „Kurze Bewegungspausen in der Grundschule“ vor (siehe Literaturhinweis am Ende des Textes)*

**K**urze Bewegungspausen im Unterricht haben eine positive Wirkung auf die Konzentrationsleistung von Grundschulkindern. Das zeigt eine Studie, die Dr. Anke Hanssen-Doose, Vertretungsprofessorin am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe (PHKA), mit Kindern der Klassen 2 bis 4 durchgeführt hat. „Kurze Bewegungspausen im Fachunterricht zur Steigerung der Konzentration“ ist die erste Studie in Deutschland seit 2003, die sich empirisch mit der Wirksamkeit von kurzen Bewegungspausen bei Grundschulkindern beschäftigt.

Evaluieren wurden rund 130 Schülerinnen und Schüler, die möglichst in jeder Schulstunde – angeleitet von ihren Lehrkräften – Bewegungspausen von maximal fünf Minuten durchführen sollten. Die Mädchen und Jungen sangen und bewegten sich, klatschten und tanzten. Vor und nach der Intervention mit Bewegungspausen wurde die Konzentrationsleistung der Kinder gemessen und mit Klassen verglichen, in denen keine Bewegungspausen stattgefunden hatten.

## **Konkretes Angebot, um auf körperliche Unruhe zu reagieren**

„Tausende Male werden Schülerinnen und Schüler ermahnt, aufmerksam zu sein, ruhig zu sein, nicht zu stören. Aber Hilfe, wie sie das machen sollen, bekommen sie selten. Ein konkretes Angebot, wie Kinder ihre zunehmende körperliche Unruhe regulieren können, sind Bewegungspausen“, sagt Dr. Anke Hanssen-Doose, Erstautorin der Studie. „Wir empfehlen eine schülerorientierte Mischung aus Bewegungsspielen, Bewegungspausen mit Musik und lustigen Texten sowie Entspannungspausen“, so die Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin. Sowohl bei den an der Studie beteiligten Lehrkräften als auch bei den Schülerinnen und Schülern seien die Bewegungspausen sehr gut angekommen. „Die Kinder sind begeistert“, sagt Hanssen-Doose.

## **Bewegungsbedürfnis als Gelingensfaktor für das Lernen einsetzen**

Insgesamt 68 kurze Bewegungspausen für besseres und konzentriertes Lernen hat die Wissenschaftlerin zusammen mit drei Co-Autorinnen in dem Praxishandbuch „Kurze Bewegungspausen in der Grundschule“ zusammengestellt, das kürzlich erschienen ist. Erprobt und auf ihre Wirksamkeit hin untersucht wurden die Bewegungspausen mit Kindern und Lehrkräften im Rahmen des Seminars „Bewegte Schule“ an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe sowie mit Unterstützung von Kooperationsschulen. An einen Theorieteil mit Zusammenfassung des Forschungsstandes sowie allgemeine Tipps zur Durchführung von Bewegungspausen schließen sich 68 Bewegungslieder, Tänze und Rhythmusaufgaben, Bewegungsspiele und -aufgaben sowie Entspannungspausen an. Für den Einstieg und für Fortgeschrittene, mit allen Liedtexten sowie Hinweisen zur Durchführung.

Da gibt es beispielsweise ein dreiminütiges Bewegungsspiel ab Klasse 1, bei dem ein Kind die anderen Kinder antippt und sagt, ob sie hüpfen, krabbeln oder wie ein bestimmtes Tier gehen sollen. Oder ein ab Klasse 2 geeignetes Bewegungsspiel, bei dem die Kinder im Stuhlkreis sitzen und auf das Kommando „Zip“ nach rechts, bei „Zap“ nach links weiterrutschen. Für die meisten Spiele benötigen Lehrkräfte kein Material oder nur solche Dinge, die ohnehin oft im Klassenzimmer vorhanden sind. Und mit drei bis fünf Minuten sind die im Buch vorgestellten Bewegungspausen so kurz, dass der rote Faden der Unterrichtsstunde nicht verloren geht.

„Wir sollten das Bewegungsbedürfnis der Kinder nicht als Störfaktor sehen, sondern als Gelingensfaktor für das Lernen einsetzen“, plädiert Dr. Anke Hanssen-Doose dafür, mehr kurze Bewegungspausen in den Fachunterricht zu integrieren. Denn sie ermöglichen ein besseres und konzentrierteres Lernen sowie ein besseres Miteinander im Klassenzimmer.

### **Zugrundeliegende Publikationen**

Hanssen-Doose, A., Ittensohn, J., Kloock, A.K., Oriwol, D., Worth, A. (2019). Kurze Bewegungspausen im Unterricht zur Konzentrationssteigerung. *sportunterricht*, 68, 10, S. 441-446, DOI: 10.30426/SU-2019-10-2

Hanssen-Doose, A., Handtmann, C., Opper, E., Worth, A. (2019). Kurze Bewegungspausen in der Grundschule. Schorndorf: Hofmann Verlag. ISBN 978-3-7780-2880-3

---

13.2.2020

Regina Schneider

Pressereferentin

Pädagogische Hochschule Karlsruhe

[www.ph-karlsruhe.de](http://www.ph-karlsruhe.de)