



Stephan Riegger – Freie Universität Berlin
Institut für Sportwissenschaft

REGENPAUSE - Schulräume mit Bewegung füllen*

Wenn der Hausmeister die Pause wegen Regen abläutet, beginnt für viele Schüler eine Leidenszeit: nach langem Stillsitzen wollen die Muskeln gestreckt, die Glieder gedehnt und der konzentrierte Geist entspannt werden. Der Bewegungsraum Pausenhof steht nicht zur Verfügung, der Klassenraum ist für die Pausenspiele mit Klettergerüst, Kleinfeldfußball, Rückschlagspiele oder Ball über die Schnur nicht geeignet, in den Fluren und auf den Treppenabsätzen ist Laufen und Herumtollen nicht gestattet - verständlich wegen der dort drohenden Unfallgefahr.

Für die Lehrer, die dann in den jeweiligen Klassen als Aufsicht verbleiben müssen, beginnt mit der Regenpause eine schwierige Zeit. Auch sie haben Bedürfnisse, z.B. nach einer kurzen Erholung im Lehrerzimmer, nach einem Kaffee oder einer Erfrischung. Nach einer Regenpausenaufsicht im Klassenraum geht es für sie praktisch nahtlos in den nächsten Unterricht. Es gibt praktisch kaum eine Gelegenheit zur Vorbereitung des nächsten Unterrichts, zum Kopieren oder ein Kollegengespräch gibt. Vor allem bei anhaltenden Schlechtwetterperioden erhöht sich der Streß für alle Beteiligten. Wie soll man mit dem natürlichen Drang nach Bewegung, Spannung und Spiel so lenken, daß nichts passiert?

Mit einer Studentengruppe habe ich mir die Aufgabe gestellt, speziell Klassenräume, Flure und Korridore von Schulen auf ihre "Bespielbarkeit" zu untersuchen und Bewegungsspiele zu suchen oder neu zu entwickeln, die den Bedürfnissen der Schüler nach Abwechslung, Anstrengung, An- und Entspannung entgegenkommen und gleichzeitig die Sicherheitsauflagen für diese Funktionsräume nicht beeinträchtigen. Die Ergebnisse haben wir bei Studientagen in Berliner Grundschulen vorgestellt und mit den Leh-

ern erprobt. Einige der Schulen haben daraufhin ihre Flure für Regenpausenspiele hergerichtet (z.B. Spielfelder für Hinkespiele auf den Flurboden gemalt) und planen weitere Bewegungseinrichtungen z.B. Kletterwände (Modelle für horizontales Klettern in Schulfluren gibt es schon an vielen Schulen (s. Sportpädagogik).

1. Welche Räume eignen sich für Regenpausenspiele?

Flure und Korridore Breite Flure und Korridore in Schulen sind Flutungsräume, in denen eine strenge Funktionalität herrscht. Sie sind für das Durchqueren und Durchschreiten gebaut worden. Ihre Gestaltung ist auf eventuelle Gefahrensituationen hin ausgerichtet. Flure und Korridore sind im Notfall Fluchtwege für Schüler und Lehrer und daher nicht möbliert. Laufen und Herumtollen ist hier aus gut begründbaren Sicherheitserwägungen verboten. Kleiderhaken, Feuerlöscher und Heizkörper sind zumeist hinter Verschaltungen und Holzverkleidungen verborgen oder in die Flurwände eingelassen. Ihre Breite und Länge variiert. An Flurkreuzungen und vor Treppenauf- und Abgängen gibt es häufig Raumerweiterungen, die - kleinen Plätzen ähnlich, eventuelle Staus bei der Treppennutzung auffangen sollen. Platz ist genug da - aber kann man ihn nutzen?

Klassenräume Klassenräume sind sehr unterschiedlich gestaltet. Sie sind ein Spiegelbild für die bei den Lehrern und Schülern beliebtesten Arbeitsformen. Die Raumausstattung ist genormt (Tische, Stühle, Schränke, Tafel). Der Bewegungsraum für die Schüler in einer Klasse ist abhängig vom Arrangement der Tische (Omni-bussystem, Tischgruppen, U-Form, Kreisform etc.) und variiert mit der Anzahl der Schüler. Häufig herrscht große Enge, da die Schüler mit ihren Taschen den wenigen Bewegungsraum in der Klasse noch mehr einengen. Bei der Begehungen von Klassenräumen in Berliner Schulen habe ich

häufig das für Bewegungsspiele geeignete Material gefunden. Vor allem Grundschulklassen sind oft mit Kissen und Polstern ausgestattet (in den sog. Kuschelecken), die für Bewegungsspiele im Klassenraum nutzbar gemacht werden können (s. Fisch auf dem Trockenen).

2. Auswahlkriterien für Regenspauenspiele

Bei der Auswahl von Regenspauenspielen für Klassenräume und Flure sollten u.a. folgende Merkmale Vorrang haben:

- Hohe Beteiligung: viele Mitspieler und Notwendigkeit zur gegenseitige Hilfe
- wenig Raumbedarf: kleinräumige Bewegungen
- Einfachheit: Ausgang - bekannte Bewegungsspiele
- Variabilität: offen für Regelanpassungen
- Vielfalt: Abwandlung von Spielregeln und Materialien
- Anstrengung: viele beteiligte Muskeln
- Spannung: wettkampftauglich, überraschender Ausgang
- Herausforderung: Konzentration, Geschicklichkeit, Kraft
- Gemeinsamkeit: mit anderen Erfahrungen machen
- Zugänglichkeit: keine Altersgrenzen für Mitspieler

3. Spielvorschläge

3.1 Klassenräume in Bewegung

Um den Platz für Bewegungsspiele im Klassenraum zu schaffen, müssen Tische und Stühle umgestellt werden. Dies geht mit kurzer Übung sehr schnell (Motto: in 2 Minuten Umbau zum spielfertigen Klassenraum).

- **Fische auf dem Trockenen**

Die Schüler stellen die Stühle an die Wände der Klasse. Die Tische werden nahtlos aneinandergestellt (U-Form). Paarweise gehen die Schüler an den Start, wobei ein Schüler sich bäuchlings auf den ersten Tisch legt und sich mit den Armen vorwärts zieht (anstrengend). Der Begleiter hilft und schiebt ggf. an den Fü-

ßen mit an (Schuhe werden für das Spiel ausgezogen), damit kein Stau entsteht. Am Ende der Tischreihe ist das Ziel. Hier stehen je 3 Schüler links und rechts vom letzten Tisch. Sie heben die Ankommenden vom Tisch (Fisch-Transport; Achtung: Körperspannung) und legen ihn sanft auf den ausgelegten Kissen oder Decken (zur Not tun es auch Jacken und Mäntel) ab ("zurück ins Wasser").

- **Variationen:**

Anstrengender ist das Spiel in der Rückenlage. Statt Fisch-Transport: abrollen vom letzten Tisch (Übernahme der Bewegungshilfe und der Kenntnisse aus dem Sportunterricht). Für Dreiergruppen: Der Schüler in der Rückenlage muß Körperspannung halten und wird von den beiden Partnern über die Tische geschoben.

Kommentar: Das Spiel ist anstrengend. Viele Muskeln werden beansprucht und Körperspannung muß gehalten werden. Psychische Spannung entsteht dadurch, daß sich am Ende alle Beteiligten in die Hände der anderen begeben müssen. Entspannung kommt sicherlich durch Lachen, Kitzeln etc. ; auch die Lehrer können mitmachen (braucht es hier Mut, sich in die Hände der Schüler zu begeben?).

- **Aktive Entspannung im Klassenraum**

Organisation in Zweier- oder Dreiergruppen. Das auf dem Tisch bäuchlings liegende Kind wird mit Tennis- oder Igelbällen massiert. Die Partner rollen die Bälle mit kreisenden Bewegungen und sanftem Druck über den gesamten Körper des Liegenden.

Kommentar: Diese "Wohltat" sollte nur mit einer entsprechenden unterrichtlichen Vorbereitung (Information über Wirkung auf den Körper und Einüben der Massagetechnik) angeboten werden.

- **3.2 Spiele für Flure und Korridore**

- **Materialien:** Teppichfliese, Hanftaue, Rollbretter, Pappkartons, kleine Pylone, Gleitscheiben (s. IKEA Boccia Scheiben); diverse Kleinmaterialien.

- **Zieh- und Schiebespiele im Flur**
Ausgangslage: Die Kinder bilden 2 Mannschaften zu 10 Teilnehmern. Je 5 Schüler bilden eine Gruppe, die hintereinander auf dem Flurboden sitzen. Zwischen zwei Gruppen ist ein Tau ausgelegt, das alle Teilnehmer ergreifen können. Der Abstand hängt von der Taulänge ab. Ideal ist eine große Schleife (ausgemusterte Taue der Ringanlagen).
- **Schlittenfahren** Ein Schüler (der Gruppe A) sitzt auf einer umgedrehten Teppichfliese. Die gegenüberliegende (aus Gruppe B) zieht den Schüler zu sich herüber. Dieser wechselt mit dem ersten in der Gruppe B und setzt sich ans Ende. Gruppe A zieht den ersten Schüler aus Gruppe B zu sich hinüber.
- **Wettfahrt** wie oben: Regelwerk - Gruppen A und B gegen C und D; Sieger sind diejenigen, die zuerst wieder in der richtigen Reihenfolge auf ihren ursprünglichen Plätzen sitzen.

Variationen:

- Skifahren: Die Schüler stehen auf zwei Teppichfliesen
- Rollbrett: Die Schüler liegen auf einem Rollbrett
- Schubkarre: Organisation wie oben: Schüler sitzen auf den Teppichfliesen und werden von einem Partner geschoben.
- Im Schulflur wird ein Parcours aufgebaut (Markierungen z.B. mit Schultaschen, rotweißen Pylonen u.ä.). Zwei Partner schieben sich abwechselnd durch den Parcours.
- **Kommentar:** Die Zieh- und Schiebespiele sind sehr anstrengend, verlangen Körperspannung und Gleichgewicht. Die soziale Interaktion ist hoch. Spielregeln und Anzahl der Mitspieler ist variabel.

3.3 Zielwurfspiele

Material: Umzugskartons, weiche oder leichte Wurfgegenstände (kleine Bälle, Papierkugeln, etc.)

Die Mitspieler können einzeln oder in Gruppen mitspielen. Die Kartons werden mit den Griffschlitzen in die Kleiderhaken im Schulflur eingehängt (ggf. Griff-

schlitze mit Tesakrepp verstärken). Die Mitspieler bestimmen die Zielwurfentfernung.

- **Variation:** Mit drei und mehr Kartons lassen sich neue Spielsituationen erreichen; z.B. Zielwurf in der Flurlängsrichtung: drei Kartons hängen nun hintereinander. Der erste Karton bekommt eine Aufschrift: 10 Punkte, der nächste 20 Punkte usw.; je weiter der Karton vom Abwurfort entfernt ist, desto höher ist die Punktzahl, die durch einen Treffer erreicht werden kann. Hierzu bieten sich Zielwurfwettbewerbe an, die zwischen Gruppen, benachbarten Klassen etc. ausgespielt werden können.

- **Karton - Fühl - Pfad im Schulflur**

Dieses Spiel ist eher ein Happening für die Füße und den Tastsinn. Ein Pausenspaß für alle Füße eines Schulflurs. Vorbereitet werden 5 oder mehr Kartons, die mit unterschiedlichen Materialien gefüllt werden. Eine Klasse sorgt für die "Überraschungen" in den Kartons. Die Spieler werden mit geschlossenen Augen von den Schülern der vorbereitenden Klasse durch die Kartons geführt und müssen das Füllmaterial ertasten und erraten, um was es sich handelt. Der Phantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt.

Kommentar: Die Vorbereitung eines Fuß-Fühl-Pfades kann im Werk- oder Zeichenunterricht erfolgen - wichtig ist, daß die Klassen sich abwechselnd diese Überraschung bereiten. Das Spiel erzeugt eine hohe Spannung bei allen Beteiligten (auch für die Schüler, die das Spiel für ihre Mitschüler und Flurnachbarn vorbereitet haben) und kann für gutnachbarliche Beziehungen erzeugen.

4. Vor Beginn der Regenspauenspiele

Bevor man beginnt, in den entdeckten und bisher verborgenen Bewegungsräumen zu spielen, sollte man die Spiel- und Bewegungssituationen in der Turnhalle erproben. Um einen möglichst realistischen Eindruck von den Möglichkeiten zu bekommen, empfiehlt es sich, die Raumgrößen (Breite der Flure, Größe des Klassenzimmers etc.) mit Turnbänken entsprechend abzuteilen. Bei dieser Gelegenheit kann man den Schülern auch die notwendigen Hinweise und Informationen geben, die für eine selbstorganisierte Regenpause notwendig sind. Als Ein-

stieg sollte man eine Schulbegehung machen. Unter dem Gesichtspunkt: Bewegungsspiele in der Regenpause - können die Schüler die Orte und Räume beschreiben und gemeinsam aufsuchen, die nach ihrer Meinung für die vorher im Sportunterricht gezeigten Spiele geeignet sind. Hierbei ist die praktische Gelegenheit mit den Schülern auch die Sicherheitsbestimmungen, die für schulische Räume gelten, zu erörtern. Weiter gefaßte Ansätze können über diesen Einstieg zu Projekten zur bewegungsfreundlichen Neu- und Umgestaltung von Klassenräumen und klassenraumnahen Fluren führen.

Literatur: Richtlinien Bayern, Berlin, Empfehlungen der Unfallkassen; Zeitschrift Sportpädagogik, Veröffentlichungen von R. Zimmer.

* Beitrag ist in der Ausgabe der Zeitschrift Sportpädagogik 4/98: „Bewegungsräume“ erschienen.