

1726-43754 ISSN.  
Verlagspostamt 3002 Purkersdorf

Verlag Brüder Hollinek  
www.hollinek.at

76. Jahrgang

Heft 3+4 / September 2022

Fachzeitschrift für den Unterricht

# BEWEGUNG & sport

3+4/2022

in Schulen,  
Kindergärten  
und Vereinen

## Bewegung und Lernen







Schriftleitung dieser Ausgabe:  
**Klaus Greier**

# BEWEGUNG & sport

3+4/2022

## Editorial

### *Sehr geehrte Leser\*innen!*

Die Zeitschrift „Bewegung & Sport“ greift in diesem Doppelheft bereits zum dritten Mal das Thema der „Bewegten Schule“ auf und nimmt sich somit einer Thematik an, die häufig vor dem Hintergrund eines sedentären Freizeitverhaltens und eines besorgniserregenden Fitness- und Gesundheitsstatus unserer Kinder, in der Sportpädagogik und Sportmedizin diskutiert wird. Durch Schulschließungen und Distance-Learning während der COVID-19-Pandemie wurde diese Negativspirale noch verstärkt. Es gilt also mehr denn je Schulen wieder bewegungsfreudiger zu gestalten, um somit Kindern die nötige Bewegung zu ermöglichen, denn es gilt heute als gut belegt, dass regelmäßige körperliche Aktivität besonders günstige Auswirkungen auf die Lebensqualität hat. Zudem wird ein positiver Zusammenhang zwischen Bewegung und Kognition angenommen.

Eine „Bewegte Schule“ ist aber mehr als „nur“ eine Ausweitung von Bewegungszeiten, sie umfasst den gesamten Lern- und Lebensraum einer Schule, das Lehren und Lernen sowie die gesamte Organisation. Dass dieses Konzept inzwischen österreichweite Verbreitung gefunden hat, hängt auch eng mit einer Person zusammen: *Manfred Wimmer*, (ehemaliger Volksschuldirektor VS Pram) hat über Jahre hinweg Pionierarbeit geleistet und die „Bewegte Schule“ in Österreich verankert. Ihm gebührt an dieser Stelle ein großes Dankeschön!

Dieses Doppelheft will anhand von sieben Beiträgen die große Bedeutung von regelmäßiger körperlicher Aktivität und den Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen aufzeigen.

So untersuchten *Stefanie Schöttl*, *Martin Schnitzer* und *Martin Kopp* in Ihrem Eingangsartikel die Veränderungen des Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen während der Covid-19 Pandemie. Sie konnten anhand wissenschaftlicher Studien feststellen, dass Maßnahmen wie z.B. Schulschließungen, Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen hatten. Dass das Ausleben des natürlichen Bewegungs- und Entdeckungsdranges ein elementares Grundbedürfnis von Kindern bildet, wird von *Jürgen Kühnis* und seinem Team im Beitrag „Bewegung und Lernen im Freien“ behandelt. *Carla-Maria Lackner* stellt ein schulsportpädagogisches Projekt vor, in dem Kinder Kompetenzen für den Umgang mit eigenen Emotionen erlernen können und *Siegfried Kainberger* führt in seinem Beitrag „Bewegter Sprachunterricht in der Sekundarstufe“ zahlreiche Praxisbeispiele an und zeigt auf, dass Lernen in Bewegung zu verbesserter Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit führt. Mit seinen Kolleginnen *Michaela Brixel* und *Daniela Siller* stellt der Autor auch im Folgeartikel verschiedene Praxisbeispiele für die Volksschule vor. Während *Florian Grosseck* sich in seinem Artikel mit den Vorteilen eines bewegten Mathematikunterrichts in der Sekundarstufe befasst, stellt *Daniela Siller* konkrete Beispiele für einen bewegten Mathematikunterricht in der Volksschule dar. Im letzten Teil des Heftes werden in Kurzform Vorträge und diverse Workshops des Symposiums „*Kraft.Raum.Schule*“ (23./24. 09. 2022) der PH Oberösterreich vorgestellt.

Im Namen der gesamten Redaktion wünsche Ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der Lektüre. Bleiben Sie in Bewegung!

Klaus Greier

## INHALT

<b>Editorial</b>	2
<i>Stefanie Schöttl, Martin Schnitzer, Martin Kopp</i>	
<b>Sport- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Österreich während Covid-19 – Übersicht und Handlungsempfehlungen</b>	3
<i>Jürgen Kühnis, Eliane Schmocker, Désirée Fahrni, Regina Schmid, Rolf Jucker, Michaela Sciuk, Patricia Steinmann</i>	
<b>Bewegung und Lernen im Freien: Elemente einer ganzheitlichen Entwicklung und Bildung</b>	11
<i>Carla-Maria Lackner</i>	
<b>Die Sporthalle als emotionaler Raum</b>	16
<i>Siegfried Kainberger</i>	
<b>Bewegter Sprachunterricht in der Sekundarstufe</b>	20
<i>Siegfried Kainberger, Daniela Siller, Michaela Brixel</i>	
<b>Bewegter Deutschunterricht in der Volksschule</b>	23
<i>Florian Grosseck</i>	
<b>Bewegtes Lernen im Mathematikunterricht der Sek I</b>	27
<i>Daniela Siller</i>	
<b>Bewegter Mathematikunterricht in der Volksschule</b>	30
<b>Symposium <i>Kraft.Raum.Schule</i></b>	35
Impressum	19

Verlag Brüder Hollinek – [www.hollinek.at](http://www.hollinek.at)

E-Mail: [office@hollinek.at](mailto:office@hollinek.at)

Titelbild: © Dr. Klaus Greier



# Bewegung und Lernen im Freien: Elemente einer ganzheitlichen Entwicklung und Bildung

**Zusammenfassung:** Das Ausleben des natürlichen Bewegungs- und Entdeckungsdranges bildet ein elementares Grundbedürfnis von Kindern und eröffnet ihnen einen Zugang zu sich selbst, ihrer räumlichen und sozialen Umwelt. In diesem Entwicklungsprozess sind neben Familie und Schule auch räumliche Rahmenbedingungen der Lebenswelt bedeutsam, da sie die Möglichkeiten der Bewegungs- und Naturerfahrungen mitdefinieren. Wie dieser Übersichtsbeitrag verdeutlicht, hat sich der Forschungs- und Erkenntnisstand zur Bedeutung des Spielens und Bewegens im Freien sowie von regelmässigen Naturkontakten für eine ganzheitliche Entwicklungsförderung in den letzten Jahren immer mehr verdichtet. Zugleich zeigt sich in Bildungseinrichtungen ein wachsendes Interesse, dieses Potenzial des handlungsorientierten Lernens mit pädagogischen Konzeptionen wie der bewegten Schule oder des Draussen-Lernens noch besser in schulische Lernprozesse zu integrieren. Wie die Bestandsaufnahme diesbezüglicher Entwicklungen am Beispiel der Schweiz aufzeigt, werden bereits in vielen Kindergärten und Primarschulen bewegungsfördernde Massnahmen und Projekte umgesetzt, das fächerübergreifende Draussen-Unterrichten scheint hingegen noch wenig verankert zu sein. Um noch mehr Schulleitende und Lehrpersonen vom Mehrwert des Draussen-Lernens zu überzeugen, besteht nicht nur Handlungsbedarf in der Weiterbildung, sondern angehende Lehrpersonen müssen auch in ihrer Ausbildung relevante Methoden und Umsetzungshilfen kennenlernen. Eine weitere Voraussetzung um den Unterricht in Bildungsstätten regelmässig ins Freie zu verlagern, bildet ein bewegungsfreundlich und naturnah gestalteter Aussenraum.

**Schlüsselwörter:** Bewegungsförderung im Kindesalter, Draussen-Lernen, Lehrer\*innenbildung

## Einleitung

Bewegung ist für die physische, psychische und soziale Entwicklung sowie die Gesundheit von Kindern unabdingbar. Wie Forschungsbefunde zeigen, besitzen körperlich aktive Kinder eine bessere kardiorespiratorische Fitness, Muskelkraft und Knochengesundheit als Kinder, die sich nicht ausreichend bewegen. Zudem reduziert regelmässige körperliche Aktivität das Risiko von Übergewicht und hat auch positive Auswirkungen auf kognitive Funktionen und Schulleistungen (Janssen & LeBlanc, 2010; Bull et al., 2020; Singh et al., 2019). Um dieses Potenzial auszuschöpfen, sollten sich Kinder und Jugendliche täglich in einem Mindestumfang von 60 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen (Bull et al., 2020).

Um vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln, sind Lerngelegenheiten wichtig, die im Lebensalltag von Heranwachsenden eingebettet sind. Die Nähe und Nutzbarkeit von Erfahrungsräumen in der Wohnumgebung (z. B. Spielplätze, Schul- und Grünanlagen, Freizeiteinrichtungen, Wiesen und Wälder) bilden deshalb eine wichtige Grundvoraussetzung. Je nach räumlichen Gegebenheiten (z. B. Wohnlage und Verkehrsdichte), Sicherheitsvorstellungen und Erziehungsorientierungen der Eltern können diese Zugänglichkeit und Möglichkeiten des informellen Bewegens und Spielens im Freien stark eingeschränkt sein (Hesketh et al., 2017; Tremblay et al., 2015; Ding et al., 2011; Burrmann, 2009). „Aus pädagogischer Perspektive spielt auch das drastische Verschwinden kindgerechter Bewegungsorte aus dem öffentlichen Raum eine ebenso gewichtige

Rolle wie die zunehmende Funktionalisierung kindlichen Bewegens im Kontext moderner Kontroll- und Subjektivierungsprozesse.“ (Voss, 2019, S. 9)

Regelmässige Aufenthalte im Freien und in der Natur ermöglichen Kindern grundlegende Sinnes-, Körper- und Raumerfahrungen und haben auch positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Kinder, die häufig im Freien sind, bewegen sich mehr, spielen vielfältiger, sind sozial sehr interaktiv und zeigen eine verbesserte Selbstwahrnehmung und mentale Gesundheit (Tremblay et al., 2015; Gray et al., 2015; Herrington & Brussoni, 2015; Becker et al., 2017; Mygind et al., 2019; Kuo et al., 2019). Besonders attraktiv und entwicklungsbedeutsam scheinen Lernumgebungen zu sein, die naturnah gestaltet sind und vielfältige Spiel-, Bewegungs- und Rückzugsgelegenheiten bieten (Tremblay et al., 2015; Ding et al., 2011; Herrington & Brussoni, 2015; McClanahan et al., 2015).

Neben der Familie gilt die Schule als zentrale Sozialisationsinstanz, da hier alle Kinder und Jugendlichen erreicht werden können. Gemäss dem Deutschschweizer Lehrplan besteht die primäre Bildungsaufgabe der Schule darin, den Schüler\*innen vielfältige, kultur- und gegenstandsbezogene Erfahrungen zu ermöglichen und grundlegende fachliche und überfachliche Kompetenzen aufzubauen (D-EDK, 2016a). Bei diesem Entwicklungsprozess wird auch dem bewegten und ausserschulischen Lernen eine hohe Bedeutung zugewiesen (D-EDK, 2016b/c). Vor diesem Hintergrund werden in diesem Beitrag zunächst

das Verständnis von bewegten Schulen und Draussen-Schulen geklärt sowie empirisch fundierte Argumente aufgeführt, warum sich deren Umsetzung im Lern- und Lebensraum Schule lohnt. Daran anschliessend wird am Beispiel der Schweiz ein aktueller Überblick zu themenrelevanten Projekten und Bildungsangeboten eröffnet. Abschliessend werden die zentralen Aspekte zusammengefasst und Implikationen für die Schul- und Lehrer\*innenbildung aufgezeigt.

## Bewegte und Draussen-Schulen als Ausdruck der Lernkultur

Gemäss dem kompetenzorientierten Bildungsverständnis sollen Heranwachsende zu einer eigenständigen Lebensführung und verantwortungsbewussten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben befähigt werden (D-EDK, 2016a). Der diesbezügliche Kompetenzerwerb ist eng an Sozialisationsprozesse inner- und ausserhalb des Schulkontexts gebunden (Abb. 1). Dem Lernen in vielfältigen Erfahrungsräumen wird deshalb eine zentrale Rolle zugeschrieben. „Bildung kann sich nur in der tätigen Auseinandersetzung mit der Welt ereignen.“ (Humboldt)

Die Familie, Freizeit, das Wohnumfeld sowie lokale und regionale Natur- und Kulturräume repräsentieren zentrale Lernorte der ausserschulischen Lebens- und Bewegungswelt. Dabei besitzt die Herkunftsfamilie eine wichtige Vorbild- und Weichenstellerfunktion, da sie Kindern den Zugang zu ausserschulischen Handlungsfeldern erleichtern oder erschweren kann (Hesketh et al., 2017; Tremblay et al., 2015; Ding et al., 2011; Burrmann, 2009). Die Schule (inkl. Kindergarten) bildet ebenfalls einen zentralen, biographischen Lern- und Entwicklungskontext. Pädagogische Konzeptionen wie die bewegte Schule oder Draussen-Schule tragen dem umfassenden schulischen Bildungsanspruch Rechnung und erachten das Lernen in und mit Bewegung sowie Draussen als wesentliche Elemente einer entwicklungsförderlichen Lernumgebung in allen Fächern (Abb. 1). Dadurch werden Kindern nicht nur ein Lernen mit allen Sinnen und Möglichkeiten für exploratives und kooperatives Handeln eröffnet, sondern auch Zugänge zu verschiedenen Lernorten in und ausserhalb der Bildungseinrichtung. Diese aktive Erschliessung ihrer Schul- und Wohnumgebung bildet eine zentrale Grundlage damit sich Kinder auch als Teil der Umwelt wahrnehmen können.



**Abbildung 1.** Bewegte und Draussen-Schulen verfolgen eine ganzheitlich ausgerichtete Bildung.

## Bewegte Schulen: Wer sich bewegt lernt besser

In bewegten Kindergärten und Schulen wird dem Bewegungsbedürfnis von Kindern besondere Beachtung geschenkt und Bewegung als Gestaltungsprinzip verstanden, das alle Bereiche des Schullebens tangiert. In solchen Schulen stellt Bewegung, Spiel und Sport deshalb ein integraler Bestandteil der Schulentwicklung, der Lern- und Unterrichtskultur sowie der Gesundheitsförderung dar (Brägger, et al., 2017; BASPO, 2015). Diese Integration von mehr Bewegung im Vorschul- und Schulalltag trägt nicht nur zu einer kindgerechten Rhythmisierung bei, sondern scheint sich auch positiv auf das Lernverhalten und den Lernerfolg auszuwirken (Brägger et al., 2017). Immer mehr Forschungsbefunde aus Interventionsstudien zeigen positive Zusammenhänge zwischen zusätzlicher körperlicher Aktivität, kognitiven Funktionen und schulischen Leistungen (Singh et al., 2018; Watson et al., 2017).



**Abbildung 2.** Natürliche Lernumgebungen haben einen hohen Aufforderungscharakter und regen alle Sinne an. (Quelle: SILVIVA, Foto Timo Ullmann)

## Draussen-Schulen: ganzheitliches Lernen ausserhalb des Klassenzimmers

Der Begriff „Draussen-Schule“ beschreibt eine schul- und outdoorpädagogische Konzeption, bei der Kindergärten und Schulklassen regelmässig (mindestens einmal pro Woche) Lernanlässe ausserhalb des Schulgebäudes durchführen (Armbrüster et al., 2018; Von Au & Gade, 2016). Durch diesen Raum- und Umgebungswechsel eröffnen sich unmittelbare Lernerfahrungen, Sinneseindrücke und Erlebnisse, die für eine ganzheitliche Entwicklung grundlegend sind (Abb. 2 und 3). Im Gegensatz zum begrenzten Klassenzimmer, wird bei dieser Unterrichtsform und dem Aufsuchen ausserschulischer Lernorte auch viel Raum für Bewegung ermöglicht (Armbrüster et al., 2018; Von Au & Gade, 2016). In skandinavischen Ländern wird dieses Draussen-Lernen, insbesondere in der Natur, als Bestandteil einer guten Kindheit angesehen und ist seit Beginn der 1990er-Jahre in den Schulcurricula in Norwegen, Dänemark und Schweden verankert. Zwischenzeitlich erfährt diese „Outdoor Education“ oder „Education Outside the Classroom“ im deutschsprachigen Europa grosse Aufmerksamkeit und auch Kindergärten und Schulen in Deutschland, Öster-

reich und der Schweiz ([www.draussen-unterrichten.ch](http://www.draussen-unterrichten.ch)) führen vermehrt Unterrichtseinheiten im Freien (z. B. als Wald-Tag) durch.

Wissenschaftliche Befunde zeigen, dass regelmässiges Draussen- und naturbasiertes Lernen eine gesunde Entwicklung fördern und einen positiven Einfluss auf die motorischen Fähigkeiten, körperliche Aktivität, Konzentrationsfähigkeit sowie das Selbstvertrauen und Sozialverhalten von Kindern haben (Tremblay et al., 2015; Gray et al., 2015; Herrington & Brussoni, 2015; Becker et al., 2017; Mygind et al., 2019; Kuo et al., 2019, Chawla, 2020). Die Nutzung von Lernorten im Freien scheint auch dazu beizutragen das Klassenklima zu verbessern, ein besseres Verständnis zu den Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt sowie eine respektvolle Haltung gegenüber der Natur aufzubauen (Raith & Lude, 2014; Mygind et al., 2019; Kuo et al., 2019, Chawla, 2020). Zudem bietet das Draussen-Sein im Wechsel der Jahreszeiten auch konkrete Lerngelegenheiten um Phänomene in der belebten Natur (z. B. die Auswirkung des Wetters auf Flora und Fauna) zu beobachten. Kurzum: beim Draussen-Lernen können mehrere Entwicklungs- und Kompetenzaspekte gleichzeitig gefördert werden.

## Übersicht zu relevanten Projekten und deren Etablierung in der Schweiz

Aufgrund der gesteigerten Aufmerksamkeit und breit abgestützten Forschungslage zur Bedeutung der Bewegungsförderung und des Draussen-Lernens im Schulkontext existieren in der Schweiz inzwischen zahlreiche Orientierungsgrundlagen und Angebote um diese Themenfelder noch stärker in schulische Lernprozesse zu integrieren. In diesem Umsetzungsprozess übernehmen ausserschulische Bildungs- und Kooperationspartner eine wichtige Unterstützung- und Beratungsfunktion. Nachfolgend wird eine kurze Übersicht zu relevanten Projekten und deren Verbreitung in der Schweiz eröffnet. Bei dieser Online-Recherche im Februar 2022 wurde eine bewusste Eingrenzung auf Projekte mit nationaler Reichweite vorgenommen, zu welchen zugängliche Daten aus Jahres-, Projekt- oder Evaluationsberichten verfügbar waren.

### Nationales Bewegungsförderungsprogramm „schule bewegt“

Das vom Bundesamt für Sport entwickelte Programm setzt sich seit seiner Lancierung im Jahr 2005 für die Bewegungsförderung in der Schule ein. Ziel ist die tägliche Umsetzung einer lern- und gesundheitsförderlichen Rhythmisierung des Unterrichts. Hierzu steht Lehrpersonen kostenlos eine grosse Auswahl an praxiserprobten Bewegungsaufgaben mit verschiedenen Variationsmöglichkeiten zu Verfügung ([www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)). Seit 2017 wird das Programm von Swiss Olympic getragen und finanziell von Gesundheitsförderung Schweiz und weiteren Organisationen unterstützt. Auf der Website finden sich insgesamt 88 Bewegungsaufgaben aus den Kategorien „aktivierende oder beruhigende Bewegungspausen“ und „bewegtes Lernen“. Zusätzlich zu diesen Online-Features besteht die Möglichkeit, einmal im Jahr und pro Klasse physische Materialien (z.B. Footbags) zu bestellen; hierzu muss sich

die Lehrperson auf der Website registrieren und ihre Klasse anmelden.

Wie eine Evaluationsstudie (Gesundheitsförderung Schweiz, 2021) zeigt, wird dieses Online-Angebot schweizweit genutzt. Seit der Lancierung der Web-App haben sich in den Schuljahren 2018/19 und 2019/20 insgesamt 9.839 Lehrpersonen registriert. Die meisten Lehrpersonen (85%) stammen aus der Deutschschweiz und unterrichten auf der Kindergarten- und Unterstufe (46%) und der Primarstufe 3. bis 6. Klasse (45%). Der Anteil der Lehrpersonen der Sekundarstufe liegt bei knapp 10%. Als wichtigste Teilnahmegründe wurden jeweils von über 80% der Lehrpersonen die Bewegungsförderung und Rhythmisierung des Unterrichts genannt. Von den verfügbaren Bewegungskategorien setzten 45% der Lehrpersonen „aktivierende Bewegungspausen“ mindestens einmal pro Tag und damit am häufigsten um.

### „Purzelbaum“: Bewegung und Ernährung in der frühen Kindheit und Schule

Das nationale Angebot „PurzelbaumSchweiz“ verankert mit praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung sowie ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Kindertagesstätten, Spielgruppen, Kindergärten und Primarschulen ([www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)). Die praktische Umsetzung umfasst eine themenbezogene Weiterbildung und Begleitung der Betreuungs- und Lehrpersonen, die bewegungsfreundliche Umgestaltung der Bildungseinrichtung bzw. familien- oder schülerergänzenden Institution sowie die Sensibilisierung und Einbeziehung der Eltern. Den Ursprung hatte das Angebot auf der Kindergartenstufe, für welche es 2005 im Kanton Basel-Stadt konzipiert und eingeführt wurde. Seit 2009 ist die schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX Trägerin. 2008 wurde das Konzept in der Westschweiz erstmals für die Kita-Stufe adaptiert; in der Romandie heisst das Projekt „Youp'là bouge“. Dank der Weiterentwicklung und Multiplikation steht

**Tabelle 1:** Zielgruppen und Verbreitung des Angebots „Purzelbaum“ in der Schweiz (Stand Dez. 2021)

Zielgruppe	Verbreitung in CH		
	Anzahl Kantone (% aller 26 Kantone)	Anzahl Personen/ Institutionen	Anzahl Kinder
<b>Kindertagesstätten (KiTa)<sup>a</sup></b>	20 (77%)	831 KiTa's	18.282
<b>Spielgruppen (SG)</b>	8 (31%)	315 Leitende	6.930
<b>Kindergarten (KG)<sup>a</sup></b>	17 (65%)	2.383 KG-Lehrpersonen	52.426
<b>Schule in Bewegung (PS)<sup>b</sup></b>	5 (19%)	224 Lehrpersonen	4.928

<sup>a</sup> In der Westschweiz heisst das Projekt in KiTa's „Youp'là bouge crèche“ und im Kindergarten „Youp'là bouge école“

<sup>b</sup> Projekt für Primarschulen



das Programm heute von frühkindlichen Einrichtungen bis zur Primarstufe offen und erreicht aufgrund der nationalen Reichweite aktuell rund 82.000 Kinder im Altersbereich von 0 bis 12 Jahren (Tab. 1). „Purzelbaum“ ist in allen Landesteilen vertreten und wird schweizweit in 23 (88%) von 26 Kantonen umgesetzt (RADIX, 2022). Die Qualifikation zur „Purzelbaum“-Kindergartenlehrperson ist zudem bereits an drei Pädagogischen Hochschulen der Deutschschweiz (PH Bern, PH Schwyz und PH St. Gallen) integriert.

### Lernen in und mit der Natur: Draussen-Unterrichten

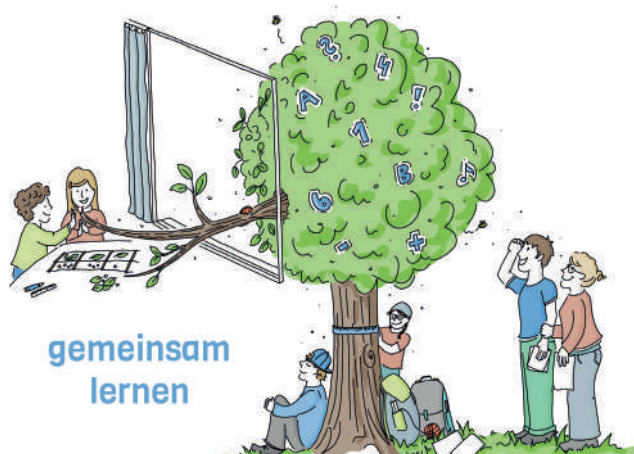
Da aufgrund der skizzierten wissenschaftlichen Befundlage das Draussen-Lernen ein wichtiger Bestandteil einer zukunftsfähigen Schule sein sollte, betreut die Stiftung SILVIVA ein nationales Projekt „Draussen unterrichten“, welches auf möglichst vielen Systemebenen versucht, dieses nachhaltig zu verankern. Zukünftig sollen alle Schulkinder in der Schweiz vom vielfältigen Nutzen des Draussen-Lernens profitieren können. Die Stiftung bietet hierzu Unterstützung für Lehrpersonen, Schulleitungen und pädagogische Hochschulen an ([www.silviva.ch/draussenunterrichten](http://www.silviva.ch/draussenunterrichten)). Zudem sind die Pädagogischen Hochschulen der Kantone St. Gallen, Schaffhausen, Schwyz, Tessin und Waadt in Kooperation mit SILVIVA bereits daran konkrete Inhalte, Instrumente und Gefässe zur Förderung des Draussen-Unterrichtens in der Lehrer\*innenausbildung zu erarbeiten. Ausserdem wurde ein Handbuch entwickelt, das mittlerweile in drei Landessprachen vorliegt und es Lehrpersonen ermöglicht, den Unterricht in allen Fächern der Kindergarten- und Primarstufe nach draussen zu verlegen (Stiftung SILVIVA, 2018). Zusammen mit dem WWF Schweiz entstand eine Plattform in drei Landessprachen, welche es Bildungsakteuren erlaubt, vielfältige Unterstützung zu finden, aber auch ihre Materialien und Angebote hochzuladen und breit zugänglich zu machen ([www.draussenunterrichten.ch](http://www.draussenunterrichten.ch)). Folgende Tabelle 2 gibt erste Anhaltspunkte über die Verbreitung des Draussen-Lernens in der Schweiz; eine solide Datenbasis gibt es leider noch nicht.

**Tabelle 2:** Bislang umgesetzte Bildungsformate zum Draussen-Lernen in der Schweiz (Stand Feb. 2022)

Bildungsformate	Erreichte Akteurgruppen
Weiterbildungen an pädagogischen Hochschulen	1.587 Lehrpersonen (seit 2017)
Schulinterne Weiterbildungen	2.490 Lehrpersonen (seit 2017)
Website/Plattform „Draussen-Unterrichten“ <sup>a</sup>	17.921 Besucher*innen (seit 2020)
Handbuch „Draussen-Unterrichten“ <sup>b</sup>	19.509 verkaufte Exemplare (seit 2018)
„Ab in die Natur-Tage“ (WWF Schweiz)	5.380 Lehrpersonen (seit 2018)

<sup>a</sup> Für die Deutschschweiz: [www.draussenunterrichten.ch](http://www.draussenunterrichten.ch); für die Westschweiz: [www.enseignerdehors.ch](http://www.enseignerdehors.ch)

<sup>b</sup> Für die Westschweiz „L'école à ciel ouvert“



**Abbildung 3.** Beim Draussen-Lernen werden Lernprozesse durch unmittelbare Begegnungen und Tätigkeiten initiiert und breit gefördert (Quelle: SILVIVA, Illustration: Beatrix Winistörfer).

### Fazit und Ausblick

Wie die heutige Forschungslage zeigt, unterstützen bewegungsfreundliche Schulprofile und regelmässiger Draussen-Unterricht die körperliche, kognitive und soziale Entwicklung von Kindern in vielfältiger Weise. Um dieses entwicklungsfördernde Potenzial zu nutzen und vor allem zu einem festen Bestandteil in allen Fächern werden zu lassen, gilt es die systematische Verankerung von bewegten Schulen und Draussen-Schulen weiter voranzutreiben.

Wie die vorliegende Übersicht zur gegenwärtigen Situation in der Schweiz verdeutlicht, sind bewegungsfördernde Massnahmen und Projekte auf der Kindergarten- und Primarstufe gut etabliert; das Erreichen von Lehrpersonen der Sek. 1 stellt jedoch weiterhin eine Herausforderung dar (Gesundheitsförderung Schweiz, 2021). Zudem scheinen die Bildungschancen des Draussen-Unterrichtens in der Schulpraxis noch zu wenig ausgeschöpft zu werden und sich ebenfalls primär auf die Kindergarten- und Primarstufe zu konzentrieren. Dahingehend deuten auch aktuelle Befunde einer Querschnittstudie auf der Volksschulstufe im Fürstentum Liechtenstein (Kühnis & Schmocker, 2022), wonach Elemente des bewegten Unterrichts sowie die Nutzung des schulischen Aussenbereichs und ausserschulischer Bildungsräume deutlich häufiger auf der Kindergarten- und Primarstufe umgesetzt werden als auf der Sek. 1. Dieser Stufenunterschied könnte darauf zurückzuführen sein, dass Klassenlehrpersonen auf der Kindergarten- und Primarstufe im Regelfall die Mehrheit der Fächer selbst unterrichten und dadurch flexibler sind bewegungsfördernde Elemente sowie Lernorte ausserhalb des Klassenzimmers in den Unterricht einzubinden.

Um in den nächsten Jahren weitere Fortschritte bei der Implementierung in Bildungseinrichtungen zu erzielen, ist nicht nur die Weiterbildung zu intensivieren, sondern die Lehrer\*innenbildung an Pädagogischen Hochschulen vor allem gefordert diesen Themenfeldern im Curriculum noch mehr Beachtung zu schenken und Studierende bereits im Rahmen ihrer Ausbildung für diese Formen des handlungsorientierten Lernens zu

befähigen. Zudem besteht an vielen Kindergarten- und Schulstandorten noch grosses Potenzial den Aussenraum (inkl. Spiel- und Pausenplätze) naturnaher zu gestalten und im Sinne eines „grünen Klassenzimmers“ eine lernförderliche Umgebung für alle Fächer zu schaffen. Dieser Optimierungsprozess (Planung und Realisierung) stellt eine gesamtschulische Aufgabe dar, welche in Kooperation mit relevanten ausserschulischen Partnern und vor allem in Begleitung mit Fachpersonen umgesetzt werden muss.

## Literatur

- Armbrüster, C., Bleise, A.-S., Dicks, U., Gräfe, R., Harring, M. & Witte, M.D.** (2018). *Draussenschule. Eine Handreichung*. Schneider Verlag.
- Becker, C., Lauterbach, G., Spengler, S., Dettweiler, U. & Mess, F.** (2017). Effects of regular classes in outdoor education settings: A systematic review on students' learning, social and health dimensions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 485.
- Brägger, G., Hundeloh, H., Posse, N. & Städtler, H.** (2017). *Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis Bewegter Schulen*. Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen, Programm des Kultusministeriums des Landes Niedersachsen, und IQES online (Hrsg.). Selbstverlag der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen.
- Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., et al.** (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451–1462.
- Bundesamt für Sport (BASPO)** (Hrsg.) (2015). *Die Bewegte Schule. Erläuterungen zum Schweizer Modell*. BASPO.
- Burmann, U.** (2009). Bewegungsräume und informelle Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten der Kinder. In W. Schmidt, R. Zimmer & K. Völker (Hrsg.), *Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schwerpunkt: Kindheit*. (S. 391–408). Hofmann.
- Chawla, L.** (2020). Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. *People and Nature*, 2, 619–642.
- Deutscheschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK)** (2016a). *Lehrplan 21. Grundlagen*. D-EDK.
- Deutscheschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK)** (2016b). *Lehrplan 21. Bewegung und Sport*. D-EDK.
- Deutscheschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK)** (2016c). *Lehrplan 21. Fachlehrplan Natur-Mensch-Gesellschaft*. D-EDK.
- Ding, D., Sallis, J.F., Kerr, J., Lee, S. & Rosenberg, D.E.** (2011). Neighborhood environment and physical activity among youth: a review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41, 442–455.
- Gesundheitsförderung Schweiz** (Hrsg.) (2021). Evaluation «Schule bewegt». Für mehr Bewegung in Schweizer Schulen. Evaluation 2018–2020. *Faktenblatt 57*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Hansen Sandseter, E.B., Bienenstock, A., Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M. & Tremblay, M.S.** (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, 6455–6474.
- Herrington, S. & Brussoni, M.** (2015). Beyond physical activity: the importance of play and nature-based play spaces for children's health and development. *Current Obesity Reports*, 4(4), 477–483.
- Hesketh, K.R., Lakshman, R. & van Sluijs, E.M.F.** (2017). Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: a systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obesity reviews*, 18, 987–1017.
- Janssen, I. & LeBlanc, A.G.** (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
- Kuo, M., Barnes, M. & Jordan, C.** (2019). Do Experiences With Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship. *Frontiers in Psychology*, 10, 305.
- Kühnis, J. & Schmocker, E.** (2022). *Bewegungskultur in der Volksschule des Fürstentums Liechtenstein. Ergebnisse einer Befragung von Schulleitungs- und Lehrpersonen*. Projektbericht. Pädagogische Hochschule Schwyz.
- McClanahan, M.S., Grieco, G.R., Flynn, J.I., Moran, M.J., Brookshire, R.A., Green, M.J. & Coe, D.P.** (2015). Comparison of physical activity behaviors in young children on a traditional versus a natural playground. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(5), 527–528.
- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M. & Bentsen, P.** (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: a systematic review and quality assessment of the evidence. *Health Place*, 58, 1021–1036.
- RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung** (2022). *Purzelbaum*<sup>Schweiz</sup>. Jahresbericht 2021. Fazit und Planung 2022. RADIX.
- Singh, A.S., Saliassi, E., van den Berg, V., Uijtewilligen, L., de Groot, R.H.M., Jolles, J. et al.** (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel Long-term combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53, 640–647.
- Stiftung SILVIVA** (Hrsg.) (2018). *Draussen unterrichten. Das Handbuch für alle Fachbereiche 1. und 2. Zyklus*. hep Verlag.
- Tremblay, M.S., Gray, C., Babcock, S., Barnes, J., Bradstreet C.C., Carr, D., Chabot, G., Choquette, L., Chorney, D., Collyer, C., Herrington, S., Janson, K., Janssen, I., Larouche, R., Pickett, W., Marlene Power, M., Sandseter, E.B.H., Simon, B. & Brussoni, M.** (2015): Position Statement on Active Outdoor Play. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, 6475–6505.
- Von Au, J. & Gade, U.** (Hrsg.) (2016). «Raus aus dem Klassenzimmer.» *Outdoor Education als Unterrichtskonzept*. Beltz Juventa.
- Voss, A.** (Hrsg.) (2019). *Bewegung und Kindheitspädagogik. Ein Handbuch*. Kolhammer.
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K. & Hesketh, K.D.** (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 114.

### Kontakt

**Prof. Dr. Dr. Jürgen Kühnis**

juergen.kuehnis@phsz.ch

Pädagogische Hochschule Schwyz

**Eliane Schmocker, MSc**

Pädagogische Hochschule Schwyz

**Désirée Fahrni, MSc**

Pädagogische Hochschule Schwyz

**Regina Schmid, MSc**

Pädagogische Hochschule Schwyz

**Dr. Rolf Jucker**

Stiftung SILVIVA

**Michaela Sciuk, MSc**

RADIX, Schweizerische Gesundheitsstiftung

**Patricia Steinmann, MSc**

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen