

# bewegungskUNST

100 Jahre Bothmergymnastik

## Inhalt

- 26 Herausforderung Bothmergymnastik  
*Im Gespräch mit Rose Aggeler*
- 30 *Matthias Jeuken: Bewegung ist Pädagogik  
und Pädagogik ist Bewegung*
- 34 *Eric van Wijnen: Wenn Du nicht springst,  
wirst Du nicht fliegen!*
- 37 *Michael Neu: Sportunterricht an der Waldorfschule*
- 42 *Gerlinde Idler: Waldorfsportlehrer:in werden...*
- 44 *Diana Stegmann: Bewegungsentwicklung  
an der Hofschule*
- 48 *Jaimen McMillan: Spacial Dynamics*
- 52 *Sandra Müller, Reinold Redenyi,  
Janes Stockhammer, Dana Vesper: Ein Erfahrungsbericht*
- 52 Bothmerfeiern im Süden und Norden

# Bewegungsentwicklung an der Hofschule

Von Diana Stegmann

*Zwei Esel werden von einer Gruppe von Schüler:innen mit bunten Gummistiefeln über die kleine Dorfstraße zur nicht weit entfernten Weide geführt. Auf halber Strecke kommen ihnen zwei große Pferde und eine Gruppe älterer Schüler:innen entgegen. Ein kurzer Stopp wird eingelegt: »Wir haben schon abgeäppelt auf der Weide, aber Mini humpelt ein wenig, das müssen wir uns ansehen.« Schulalltag im Dorf Wendisch Evern.*

Es gibt viele gemeinsame Zielsetzungen in der Bewegungserziehung, unabhängig davon, ob es sich um eine Regel-Waldorfschule oder eine mit dem Schwerpunkt Förder- oder Heilpädagogik handelt.

»Es gilt eine Brücke zwischen dem Körperlichen und dem Seelisch-Geistigen zu schlagen. Dies kann nur geschehen, wenn neben der notwendigen Beachtung des Leiblich-Physiologischen auch das dem jeweiligen Alter entsprechende Erleben von Raum, Zeit und Bewegungsqualitäten den Unterrichtsplanungen zugrunde gelegt wird.«<sup>1</sup> Damit Kinder sich in ihrem Körper wohlfühlen und Freude an der Bewegung erfahren, muss der Unterricht ihre Bewegungsfähigkeiten und ihr freies Bewegungsempfinden im Raum fördern.

Das Bewegungsgedächtnis und die Bewegungserfahrungen unserer Kinder haben sich in den letzten Jahrzehnten merklich verändert. Natürliche Bewegungserfahrungen wie Klettern, Hangeln, Springen, aber auch Werfen und Fangen, sind in den Hintergrund getreten. Die Welt vieler Kinder ist heute von Schnellebigkeit geprägt, die oftmals von der Medienwelt animiert wird. Freie Spiel- und

Erprobungsräume werden immer seltener und den Kindern werden immer mehr körperliche Anstrengungen abgenommen. Seit etlichen Jahren ist das bei Kindergarten- und Schulkindern zu beobachten. Bei Förderschulkindern tritt es noch deutlicher hervor, da sie aufgrund ihrer individuellen und persönlichen Situation zusätzliche Schwierigkeiten und Beeinträchtigungen erfahren.

Der Ausbildung der motorischen Grundfertigkeiten, dem Nachreifen der Sinne und dem sozialen Miteinander im gemeinsamen Spiel kommen im Schul- und Sportunterricht

daher besondere Bedeutung zu.

»Die Verstärkung der Erlebnisseite fördert auch direkt das Ausgleichen vorhandener Schwächen und verstärkt das Vorbeugen von Organ- und Haltungsschäden. [...]

**Der Ausbildung der motorischen Grundfertigkeiten und dem sozialen Miteinander im gemeinsamen Spiel kommen im Schul- und Sportunterricht besondere Bedeutung zu.**

Vom sozialen Aspekt aus üben sich die Kinder darin, Rücksicht auf andere zu nehmen und deren Besonderheiten zu achten.«<sup>2</sup> Das gilt für den Sport- und Bewegungsunterricht an jeder Schule, für eine Förderschule erst recht.

Die Hofschule Wendisch Evern befindet sich auf einem Demeterhof (Schlüterhof) vier Kilometer südlich von



Lüneburg. Im nunmehr 15. Jahr seit ihrer Gründung werden hier Schule und Bauernhof miteinander verbunden. Von der 1. bis zur 12. Klasse lernen in Doppelklassen insgesamt 75 Schüler:innen mit einem unterschiedlichem Förderbedarf das Hofleben und den waldorfpädagogischen Unterricht kennen. Die tägliche Hofstunde beinhaltet eine Vielzahl an Tätigkeiten. Die Arbeit auf dem Hof und mit den Tieren ergibt Sinn, ist wahrhaftig und führt zur Entschleunigung. Die Schüler:innen atmen aus, kommen an und lassen los. Ohne gesägtes und gehacktes Holz können die Öfen in den Klassenzimmern nicht beheizt werden. Es nützt nichts, wenn man keine Lust dazu verspürt, es ist notwendig, mit anzupacken, um später im warmen, wohligen Klassenraum sitzen zu können. Die Arbeit mit Hühnern, Eseln, Pferden, Kühen und Schafen wirkt sich positiv auf die Bindungs- und Beziehungsfähigkeiten aus. Den Tieren kann man ein Geheimnis anvertrauen und sie mit Zuneigung beschenken. Sie

spiegeln den Schüler:innen Vertrauen, Dankbarkeit und Gefühle der Achtsamkeit und Verantwortlichkeit zurück. Die Betätigung an der frischen Luft und bei jedem Wetter wirkt sich auf die Wahrnehmungsfähigkeiten der Schüler:innen im Tun und im gemeinsamen Miteinander regulierend und stärkend aus. Alle Sinne, besonders der Gleichgewichts-, Tast-, Lebens- und Eigenbewegungssinn, werden bei der täglichen Arbeit angesprochen. Zudem sind die Kinder mit Freude am Tun dabei. Ganz nebenbei eignen sie sich Fertigkeiten und jahrhundertaltes Wissen aus der Landwirtschaft an.

In den ersten drei Jahren leiten bei uns die Klassenlehrer:innen das Spielturnen. Daneben wird, wann immer es die Belegung im Saal zulässt, ein Parcours nach der Hengstenberg-Methode aufgebaut, den unsere Schüler:innen bis zur 6./7. Klasse an mehreren Tagen in der Woche nutzen. Die Hengstenberg-Materialien »laden die Kinder fortwährend ein, ihr Gleichgewicht zu finden, und fördern so den autonomen und zweckmäßigen Umgang mit der eigenen Körpermasse« [...] so »können die Kinder [...] hemmende, behindernde Haltungen allmählich überwinden.«<sup>3</sup> Die Übungen werden leise, barfuß und ohne Bewertung durch andere in kleinen Gruppen durchgeführt.

In den ersten Jahren des Sportunterrichts wird an einer gezielten Nachreifung des Körperschemas gearbeitet. Die Hand-Auge-Körper Koordination wird geübt und immer wieder die rechte und linke Körperseite abwechselnd in verschiedenen Sprüchen, in Sprung- und Schrittfolgen angesprochen. In den verschiedenen Spielen findet ein freudiges Tummeln und buntes Treiben statt, das dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung trägt. »Mit der Bewegung entwickelt das Kind nicht nur leibliche, sondern auch soziale Kompetenzen.«<sup>4</sup> Die Kinder kriechen, rollen, springen, balancieren und klettern aktiv in kreativen Bewegungsfolgen und haben Gelegenheit, ihre Bewegungsfähigkeiten spielerisch und unbeschwert zu erforschen. All das fördert das Körperbewusstsein und führt zu einer Koordinierung der Bewegungen.

Neben den für alle Schüler:innen gleichen Aspekten kommen bei Förderschüler:innen zum Beispiel Schwierigkeiten ▶



- ▶ in der Sprache, in der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, im Raumgefühl oder der Konzentration dazu. »In den ersten Schuljahren haben Kinder oft Schwierigkeiten Worte in angemessener Form zu verstehen, die Zeit- und Raumbegriffe bezeichnen«<sup>5</sup> – wie seitlich oder vorwärts. Dafür bedarf es einer klaren, einfachen Ansprache, zum Teil mit Hilfsmitteln wie Linien oder Markierungen, an denen sie sich orientieren können. In einer fröhlichen, sozial achtsamen Atmosphäre erfahren die Schüler:innen unterstützende Ermutigung. Die Reigen finden einen festen Platz im Unterrichtsgeschehen der Unter- und Mittelstufe, genauso wie die Bothmergymnastik.

Im Vordergrund des Sportunterrichts steht die individuelle Bewegungserfahrung. Jedes Kind verfügt konstitutionell über eigene Bewegungsmöglichkeiten. Die einen können wir im Aufbau der Bewegungsfertigkeiten bis zum Salto befähigen, anderen das Gefühl und das Erlebnis vermitteln, wie sich eine Vorwärtsrolle anfühlt. Die individuellen Fertigkeiten innerhalb einer Klasse bewusst mitzerleben und in ihrer Vielfalt nebeneinander zu akzeptieren und anzuerkennen ist eine wichtige Arbeit im sozialen Miteinander der Gruppe. Die Schüler:innen lernen sich selbst und ihre Bewegungen im Lauf der Zeit zu kontrollieren, indem sie Bewegungen nachahmen. Andere dabei nicht zu stören und die eigenen Bewegungen durch Wiederholung zu optimieren, ist hierbei der

Ansatz. Viele Kinder haben Mühe, sich in Gemeinschaftssituationen zu begeben, in einer Reihe anzustellen und zu warten, bis sie dran sind oder auch Bewegungen in einem gemeinsamen Tempo zu koordinieren. In Gruppenarbeiten, Staffelläufen und Zweierübungen wird das über die Schuljahre hinweg stetig geübt. Schulübergreifend gibt es eine Zusammenarbeit mit der Rudolf-Steiner-Schule in Lüneburg. In einer gemeinsamen Zirkusgruppe trainieren Schüler:innen beider Schulen gemeinsam und beteiligen sich an einem Varieté-Programm.

Der Lehrplan für den Sportunterricht an Förderschulen richtet sich am Lehrplan für Waldorfschulen aus. Im Einzelnen orientiert er sich an dem, was die Schüler:innen der jeweiligen Klassenstufe brauchen und mitbringen. Sie lernen sich mit Mut, Durchhaltekraft, Willen und Ausdauer selbst in der Bewegung kennen und an einer Herausforderung »dranzubleiben«. Für sie ist es genauso wichtig, klar zu benennen, wenn eine Schwierigkeit oder ein Widerstand mit einer Übung auftritt. Oft sind solche Schwierigkeiten mit ihrer Konstitution und ihrem Förderbedarf verbunden. Das mindert in keiner Weise die Freude an der Bewegung, sondern lehrt etwas sehr Persönliches.

Die kleinen und großen Sportspiele haben in den Sportstunden eine große Bedeutung. Das Zulassen eigener und fremder Fehler, das Verlierenlernen und die Anerkennung des Geschicks der anderen sind im gemeinsamen Spiel herausragende, zu erlernende Fertigkeiten. Dies stellt nicht nur Förderschüler vor große Herausforderungen. Ich erlebe selbst, wie viel Wohlwollen und Anerkennung in der gegenseitigen Wahrnehmung an der Förderschule vorhanden sind. Im Gegenüber erkennen die Schüler:innen sich selbst, spornen sich gegenseitig an und arbeiten sich aneinander ab. Ganz besonders erlebte ich das bei dem jährlich stattfindenden Wow-Day-Spendenlauf. Das gegenseitige Anfeuern beim Lauf um unser Schulgrundstück ließ die Schüler:innen über sich hinauswachsen und sie er-

liefen mehr Runden, als wir es für möglich gehalten hätten. Das Anspornen der Mitschüler:innen bereitete genauso viel Freude, wie das Erlaufen der Spendensumme, weil es aus einem gemeinschaftlichen Erlebnis entstand.

Den anderen so sein zu lassen, wie er ist und ihn für seine Fähigkeiten zu loben, ohne selbst immer der erste sein zu müssen, sind grundsätzliche Erfahrungen, die alle Schüler:innen machen können.

Ohne eigene Sporthalle musste schon immer im Sportunterricht improvisiert und erfinderisch vorgegangen werden. So fanden die Sportstunden in den vergangenen Monaten entweder im Saal der Schule oder draußen statt. Bei jedem Wetter wanderten wir weite Strecken rund um unser Dorf. Manchmal nahmen wir Esel oder Pferde mit. Immer war neben dem Laufen und dem abwechselnden Führen der Tiere viel Zeit zur gegenseitigen Wahrnehmung und zum Austausch. Nach den Wochen der Quarantäne war ein großes Mitteilungsbedürfnis unter den Schüler:innen und auf den vier bis fünf Kilometern, die wir gegangen sind, war dafür für jeden genügend Raum und Zeit. ◀▶

1 Tobias Richter (Hrsg.): *Pädagogischer Auftrag und Unterrichtsziele – vom Lehrplan der Waldorfschule*, S. 380

2 Tobias Richter (Hrsg.): *Pädagogischer Auftrag und Unterrichtsziele – vom Lehrplan der Waldorfschule*, S. 380

3 Michael Peter Fuchs: *Spiel- und Bewegungspädagogik*, S. 33

4 Gerlinde Idler und Lutz Gerding (Hrsg.): *Der Sportunterricht an der Waldorfschule*, S.23

5 Marianne Frostig: *Bewegungserziehung, Neue Wege der Heilpädagogik*.



**Autorin:** Diana Stegmann, \*1977, tätig seit fünf Jahren als Sport- und Kunstlehrerin an der Hofschule Wendisch Evern. Absolvierte die Freie Aus- und Fortbildungsinitiative Freiburg/Kassel im Blockstudium Sport und das Seminar für Waldorfpädagogik und das Lip (Lehrer:innenbildung in Praxis) in Hitzacker. Momentan in Ausbildung zur Bothmergymnastin.

**Kontakt:** [d.stegmann@waldorf-lueneburg.de](mailto:d.stegmann@waldorf-lueneburg.de)