



# Bewegungs- und Gesundheitstage 2013/14 „..... und sie bewegen sich doch!“



## 1. Kontaktdaten

Name der Schule: SPZ Högmoos

Straße: Högmoos 40 E-Mail: direktion@spz-hoegmoos.salzburg.at

PLZ, Ort: 5660 Taxenbach Homepage: \_\_\_\_\_

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06543 8140 Fax: 06543 8140

ProjektleiterIn: SOL Dipl.-Päd. Laimer Eva

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06543 8140 E-Mail: direktion@spz-hoegmoos.salzburg.at

Projektpartner: Kollegium des SPZ, Ergotherapeutin Anna Hollaus, Langlauflehrer Harald Nicka

## 2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 19

Anzahl der involvierten Klassen: 4

Altersgruppe 6-10 Jahre: 1

Altersgruppe 11-14 Jahre: 9

Altersgruppe 15-19 Jahre: 9

Gesamt: 19

Datum/Ort: 1. Jahresbewegungsprojekt

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Beginn: 09.09.2013 Ende: \_\_\_\_\_

### 3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

#### Teil 1: Jahresprojekt SPZ Högmoos **selbst\_bewegt**

##### Themenbereiche:

Bewegung und Sport, Selbstachtung/Selbstsicherheit, Stress/ Stressabbau/Entspannung, Gesundheitserziehung; Förderung von Freizeitgestaltung

#### Teil2: Rahmenbedingungen

##### 2.1. Welche Organisationen bzw. Personen waren beteiligt?

Dir. Peter Bogensperger, Dipl. Päd. Eva Laimer,  
Dipl. Päd. Regina Haunsberger,  
Dipl. Päd. Kathrin Eigler, Dipl. Päd. Markus Freiberger,  
Betreuungsperson Helga Loitfellner,  
Assistenz zur Ermöglichung des Unterrichts: Tamara Blazevic  
Ergotherapeutin: Anna Hollaus, Schischul- und Langlaufleiter: Harry Nicka,

#### Teil 3: Projektbericht:

##### 3.1. Anlass und Ziele des Projektes - Was wollen Sie mit ihrem Projekt erreichen?

Anlass und Richtziele: (Grob- und Feinziele siehe bei den einzelnen Themenschwerpunkten;)

- Bewegungsunterricht geblockt, Zeitrahmen von ca. drei bis vier Unterrichtseinheiten;
- Den Schülern Bewegungsschwerpunkte über einen längeren Zeitraum anzubieten, damit eventuell die eine oder andere Sportart zum Hobby werden könnte und dieses im Leben nach der Schulpflicht ein Ausgleich zur Arbeit werden könnte.
- Zeit für individuelle Förderung;
- Durch die intensivere Förderung einer bestimmten motorischen Grundtätigkeit über einen längeren Zeitraum hinweg sollen Selbstwahrnehmung, soziale Integrationen und die Entwicklung einer strukturierten Handlungsplanung gefördert werden.

##### 3.2. Beschreibung des Projektablaufs und Chronologie: A; B; C, D, E;

###### A. Im Frühling des Schuljahres 2012/13 setzten sich

**Direktor und Themenleiter**

**zusammen und begannen mit der Grobplanung des Projektes.**

**Diese bestand aus:**

- Richtzielformulierung;
- Fixierung der 4 Themenschwerpunkte,

- Zeitrahmen und Stundenplangestaltung,
- Festlegung des Projektnamens : **selbst\_bewegt**
- Planung der Finanzen;
- Suche nach eventuellen ExpertenInnen;
- Planung der Schülergruppen, wobei die Klassenverbände aufgelöst werden.

**B. Im Herbst des Schuljahres 2013/14 gab es ein Kickoff-Meeting in einer Konferenz, in der die Projektleiterin Eva Laimer das Projekt den Kollegen und Kolleginnen vorstellte.**

**Inhalt:**

- Entwicklungsgeschichte - was bis zu diesem Zeitpunkt geschah;
- Budgetplanung; Organisation der Schülerbeiträge;
- Organisation des Projektes:
  - *Projektteam und deren Aufgaben:*
    - Dir. Peter Bogensperger: Schirmherrschaft und Finanzen
    - Dipl. Päd. Eva Laimer: Projektleitung, Themenleiterin
    - Dipl. Päd. Regina Haunsberger: Projektteam, Themenleiterin
    - Dipl. Päd. Kathrin Eigler: Projektteam, Themenleiterin
    - Dipl. Päd. Markus Freiburger: Gruppenleiter
    - Helga Loitfellner: Betreuungsperson, Gruppenleiterin
    - Tamara Blazevic: Assistenz zur Ermöglichung des Unterrichts, Gruppenleiterin
  - *Aufteilung der Schüler des SPZ in 3 Gruppen;*
  - *Bekanntgabe der 4 Themenschwerpunkte:*
    - Klettern und Bouldern an künstlichen Kletterwänden, Kletterhalle Pecile, erlebnispädagogische Bewegungseinheiten an Turngeräten im Turnsaal Thumersbach,
    - Yoga in der SPZ-Bibliothek und Nordic Walking,
    - Schwimmen, Hallenbach Zell am See, und erlebnisorientierte Erfahrungen in der Natur rund um Högmoos.
  - *Gruppenleiter und deren Aufgabenbereich werden genannt:*
    - Gruppe begleiten, Gruppendynamik und Sozialentwicklung beobachten und in den Gruppenleiter-Teambesprechungen, die alle 2 bis 3 Wochen stattfinden und darüber berichten;
  - *Themenleiter und deren Aufgabenbereiche werden genannt:*
    - Planung und Zielsetzungen der Schwerpunkte; sie beobachten die Ich- und Sozialkompetenzentwicklung der Schüler
  - *alle 10 Wochen wechseln die Schüler ihren Themenbereich;*
  - *Im Zeitraum Jänner und Februar finden sechs Schneetage statt:*
    - Schifahren, Eislaufen und Langlaufen;

- 
- *In jeder Klasse sind Jahrespläne aufgehängt, in denen Themenbereiche und Zeitrahmen ersichtlich sind;*
  - *Zur Projektergänzung gibt es für jeden Schüler eine gesunde Jause, die aus Obst, Gemüse, Brot mit Kräuteraufstrichen und Tee besteht.*
  - *Wöchentliche Teambesprechungen im Konferenzzimmer am Ende des Projekttagess ...*  
*für Themenleiter: In diesen werden Erfahrungsberichte, allgemeine Infos und Allfälliges besprochen;*  
*für Gruppenleiter und Themenleiter finden Besprechungen alle 2 bis 3 Wochen statt: in diesen kommt es zu Reflexionen über Gruppendynamik und Entwicklung des Sozialverhaltens;*
  - *Dokumentation mit Fotos und Berichten wurde vereinbart;*
  - *Eventuelle Auswirkungen auf alle anderen KollegInnen wurden besprochen:*  
*Es könnte zu Verspätungen der einzelnen Gruppen kommen; Erfahrungen, die die Schüler in den Themenschwerpunkten gemacht werden, reichen in die nachfolgenden Stunden hinein.*
  - *Genauer Zeitrahmen und Treffpunkte werden bekannt gegeben; (siehe Anhang: Jahresplan mit Gruppeneinteilung)*

•Projektstart: 18.9.2013, 8 Uhr

## **C. Themenschwerpunkt: Klettern und Bouldern an künstlichen Kletterwänden:**

### Unterrichtsverlauf:

Mit dem Taxiunternehmen Brunner fahren jeweils am Mittwoch um 8 Uhr die Schüler, ThemenleiterIn und GruppenleiterIn zur Kletterhalle Schüttdorf Jugendgästehaus Pecile.

Dort ziehen Schüler ihre Turnkleidung an und nach zwei kreislauffördernden Spielen im Boulderraum setzten sich alle in einen Kreis.

Anna Hollaus, die unsere Einheiten als Ergotherapeutin unterstützt, wird begrüßt und mit speziell vorgegebenen gelenks- und muskulaturerwärmenden Übungen kommt es zur optimalen Vorbereitung für das Klettertraining.

Zur individuellen Körperwahrnehmung und -erfahrung werden die Schüler motiviert eine Bewegung den anderen vorzuzeigen, welche diese nach turnen. Am Anfang zeigten sich alle Schüler sehr verhalten, jedoch schon nach dem drittenmal waren alle mit Spaß dabei. Nach den Sicherheitsbestimmungen für den Boulderbereich folgen dem Aufwärmprogramm spezielle Boulderspiele. Nach der zweiten Einheit

---

wurde den Schülern das Anziehen des Klettergurtes gezeigt. Beim Seilklettern erfahren die Schüler Sicherheitsbestimmungen, Partnercheck und die Erfahrung in der Höhe.

Am Ende der Einheit bleibt Zeit für eine Reflexion, bei der jeder Schüler von seinen Erfahrungen in der Klettereinheit erzählen kann.

Um ca. 10:30 fahren alle wieder in die Schule zurück, dort wird bis 11 Uhr gemeinsam gejausnet. Hinterher geht jeder Schüler wieder in seine Klasse zurück.

### Ziele:

1. Selbstwahrnehmung: durch das Klettern an den Boulder- und Kletterwänden wird Vertrauen, Selbsteinschätzung der eigenen Grenzerfahrungen und Autonomie erfahren, bzw. gefördert.
2. Durch das Klettern lernen Schüler die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers kennen.  
Es kommt zur Steigerung des Körperbewusstseins.
3. Konzentrationsförderung geschieht immer dann, wenn Schüler ihren selbstbestimmten Kletterweg gehen. Der Fokus bleibt darauf, das Ziel zu erreichen.  
Autonomie und Selbstkompetenz wird erfahren.
4. Kontrollbewusstsein wird beim Einbinden ins Seil, beim Partnercheck und bei den Sicherheitsregeln gefördert;
5. Sozial-Kompetenz: Regelbewusstsein, Verantwortung übernehmen, Anpassungsfähigkeit, Kooperation und Kommunikation sind Hauptpunkte, die durch den Klettersport erlebt und gefördert werden.
6. Sachkompetenz: Umgang mit den Klettermaterialien, (Sicherungsgerät, Seil, Knoten, Kletterschuhe, Griffe,...)  
Vor- und Aufräumarbeiten der Materialien,  
Hygienetätigkeiten, Umgang beim An- und Ausziehen und die Pflege der Turnkleidung werden geübt.

## **D. Themenschwerpunkt: Yoga und Nordic-Walking**

### **Unterrichtsverlauf:**

#### **YOGA (Zeit: 08:00 bis 09:15)**

Die SchülerInnen der Yoga- Gruppe treffen bis 08:00 in der FÖ2-Klasse ein. Dort ziehen sie sich für die Yoga- Einheit um, bei gemischten Gruppen gehen die Mädchen in die Umkleide beim Turnsaal. Gemeinsam holen wir eine Gymnasikmatte für jede/n aus dem Turnsaal und gehen damit in die Bibliothek.

Dort ist der Raum schon vorbereitet, sodass wir gute Luft, genug Platz sowie Trinkwasser für jede/n vorfinden. Die SchülerInnen nehmen ihren Platz ein, wobei sie Decke und Sitzpolster von zu Hause mitgebracht haben, die zwischenzeitlich in der Bibliothek deponiert werden können.

Zunächst begrüßen wir einander mit einem freundlichen „Namaste“, bilden in der Mitte des Raumes einen Energiekreis, reinigen unsere Aura und singen gemeinsam 3 mal das Om.

Anschließend legen sich die Teilnehmer auf ihren Platz zu einer Anfangsentspannung mit angeleiteter progressiver Muskelentspannung.

---

Es folgen Asanas, die der Vorstellungswelt und den motorischen Fähigkeiten der Kinder entsprechen. Mit dabei sind auch Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins („Heldenposition“, lautes Rufen beim „Holzhacken“, ...). Den Abschluss der Übungsreihe bildet stets eine Gleichgewichtsübung. Nun geht es in die Endentspannung. Dabei machen wir eine angeleitete Reise durch den Körper und entspannen bewusst einzelne Bereiche. Mit einer kurzen Fantasiereise, ruhiger Musik und abschließendem „Om“ beenden wir die Yogaeinheit. Der eigene Platz wird dann wieder aufgeräumt: Matten aufrollen und fixieren, Decken zusammenlegen und geordnet deponieren.

Gemeinsam gehen wir zurück in die Klasse, dort wird gejausnet, anschließend umziehen für

Nordic Walking (09:45 bis 11:00).

In der Garderobe werden die Stöcke verteilt. Die meisten Kinder brauchen Hilfe, um mit den Schlaufen zurecht zu kommen. Wir versuchen durch Übungen die richtige Technik des effizienten Gehens mit Stöcken im Freien zu erarbeiten. Dabei begehen wir einen Wanderweg, der leicht zu Fuß von der Schule weg erreichbar ist.

Rückkehr zur Schule: ca 10:45, in der Garderobe wieder geordnete Rückgabe der Stöcke. Die Kinder gehen um 11:00 zurück in ihre Stammklasse.

Bei starkem Regen machen wir Spiele im Turnsaal.

## **Ziele der Yoga- Einheiten im Rahmen des Projektes „selbst\_bewegt“**

### Verbesserung der Selbstwahrnehmung durch

- angeleitete Reisen durch den Körper
- Anregung der Vorstellungskraft durch geführte Fantasiereisen
- bewusstes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen
- Wahrnehmungsübungen zum bewussten Atmen
- sich selbst spüren und erleben in verschiedenen Positionen
- Stimulation der Grob- und Feinmotorik sowie des Gleichgewichts
- Erlebnis des eigenen Stillseins aber auch des lauten und kraftvollen Rufens

### Förderung der sozialen Interaktion durch

- Herstellen eines gemeinsamen Energiekreises
- Ermöglichung des individuellen Erlebens durch Einhaltung der Gruppenregeln
- Einsatz der Stimme und Sprache beim gemeinsamen Singen, miteinander still oder laut und kräftig auftreten
- Erlebnis der Sicherheit in einer Gruppe, in der ich die Augen schließen kann
- Vermittlung einer Haltung der Toleranz (jede/r macht mit, so gut er/sie kann)
- einfacher sprachlicher Austausch von Erfahrungen und Erlebnissen bei den Einheiten

### Anregung der Entwicklung einer strukturierten Handlungsplanung durch

- angeleitetes und gemeinsames Vorbereiten und Aufräumen der Übungssituation: sich entsprechend kleiden,

---

seinen Platz einnehmen, Matten ausbreiten/einrollen, Decken ausbreiten und zusammenlegen,  
Materialien geordnet aufbewahren und das nächste Mal wiederfinden

## **Ziele der Nordic Walking- Einheiten im Rahmen des Projektes „selbst\_bewegt“**

- sich für Outdoor- Aktivitäten entsprechend kleiden
- Freude an der Bewegung im Freien finden
- mit den Nordic Walking- Stöcken umgehen lernen
- je nach individuellen Voraussetzungen die richtige Technik des Nordic Walkings zu erlernen

## **E. Themenschwerpunkt: Schwimmen und erlebnispädagogische Naturerlebnisse;**

### Unterrichtsverlauf:

- Mit dem Taxiunternehmen Eder fahren jeweils am Mittwoch um 8 Uhr die Schüler, ThemenleiterIn und GruppenleiterIn ins Hallenbad Zell am See bzw. in die Schwimmhalle des SPZ St. Anton.
- Umkleiden mit Hilfe der Pflegerin und Lehrerin um, wobei die Schüler die lebenspraktischen Übungen trainieren.
- Mädchen und Buben gehen getrennt auf die Toilette und duschen.
- Die Schwimmereinheit gliedert sich in Frei,- und angeleitete Übungsphasen.
- Zur individuellen Körperwahrnehmung und- erfahrung werden die Schüler motiviert, eine eigene Bewegung im Wasser zu kreieren und auszuprobieren ( unter Verwendung von diversen Schwimmmaterialien: Schwimmbretter, Schwimnudeln, Brillen, Tauchstäbe).
- Herzeigen der Übungen,
- Nachmachen der Übungen
- Angeleitete Übungen vom Lehrer
- Toilettenpause
- Freiphase
- Gelerntes wird spielerisch vertieft
- Gemeinsames Abschlusspiel im Wasser zur Beruhigung
- Körperpflege
- Umziehen, Haare trocknen und bürsten
- Kontrolle, ob alles mitgenommen wurde
- Taxirückfahrt
- Jause in der Schule

### Ziele:

- Selbst,- und Körperwahrnehmung: getragen werden im Wasser (Schwerelosigkeit),
- Regelbewusstsein schärfen, Regeln erlernen
- Vertrauen fassen (Schwimmhilfe, Lehrer und zu sich selbst „Das kann ich schon“)
- Fertigkeiten im Wasser erlernen:
  - Kopf unter Wasser
  - Atemtechnik
  - Gleiten
  - Körperspannung , schmal und lang machen („Raketenstart - durchs Wasser schießen“)
  - Springen
  - Handstand
  - Gegenstände rauf tauchen
  - Arm- und Beintempo
  - Anwendung von Schwimmhilfen

- 
- Erlernen bzw. Verbesserung der verschiedenen Schwimmtechniken
  - Erlernen bzw. Verbesserung des Tauchens
- Fertigkeiten außerhalb des Wassers:
- Zeitmanagement (rasches Umziehen)
  - Selbstständigkeit beim Umziehen
  - Erwerbung der Selbstständigkeit in Körper- und Haarpflege
  - Orientierung im Hallenbad
  - Rücksichtnahme auf andere

#### 4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 25.01.2014**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT  
**robert.tschaut@lsr-sbg.gv.at**